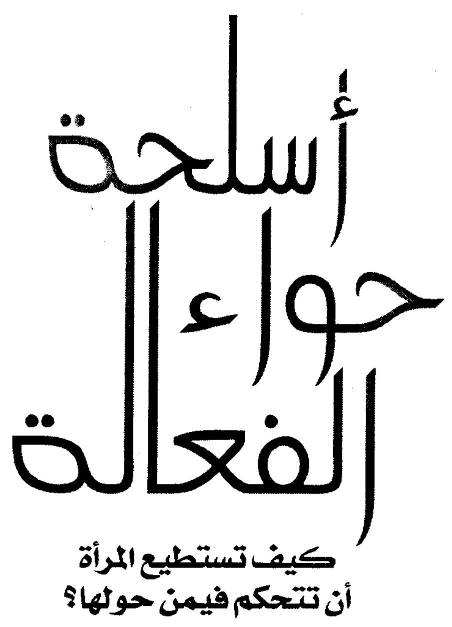



## كيف تستطيع المرأة
## أن تتحكم فيمن حولها؟

عصمت عبودى

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

---

التنفيذ الفنى




---

رقم الإيداع: 2013/16019
الترقيم الدولى: 978-977-746-023-1

---

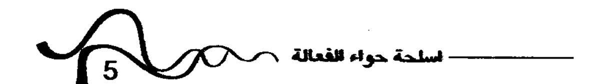

أسلحة
حواء
الفعالة
كيف تستطيع المرأة
أن تتحكم فيمن حولها؟



الحُبّ هو شعور بالانجذاب والإعجاب نحو شخص ما، أو شيء ما، وقد ينظر إليه على أنه كيمياء متبادلة بين إثنين، ومن المعروف أن الجسم يفرز هرمون الأوكسيتوسين المعروف بـ "هرمون المحبين" أثناء اللقاء بين المحبين.

**مفاهيم الحب**

الحب هو: جيش من المشاعر يسيره الإنسان للسيطرة على كيان شخص آخر يشتركان فى قيادته العقل والقلب يتسلح بالأمانى والآمال ربما ينتصر ويقيم مدنًا من السعادة فى ذلك الوطن وربما يخسر ويرجع محملاً بالآلام ومتخمًا بالجراح التى لن تبرى..... هو سيلٌ من الأحاسيس تمطره غمامة



المحب فى أرض حبيبه ..فربما يجنى وردًا وربما شوكًا..

هو شعور فسيولوجى يؤثر على سلوك الشخص ربما إيجابًا أو سلباً يتأثر بمدى نجاح التجربة أو فشلها..

هو جموح المشاعر وتمرّد الأحاسيس بحثًا عن من يروّضها...

هو جنون العقل وعقل الجنون ولكن جنون سلمى وعقل مجازف..

هو شعور يسمعه الأصم... وينطقه الأبكم... ويبصره الأعمى..

شئٌ داخلى ينشأ فى ذات الإنسان يسيطر على أعضائه وحواسه لابد أن يترجم على أرض الواقع وإلا أصبح وهمًا يقتل صاحبه....

أصدق أنواع الحب وأمدها عمرًا هو الحب العذرى العفيف وهو الحب الأبدى المتوّج بالزواج...

الحب الممقوت هو حب الذات.وهو سبب الغرور..

الحب القاتل هو الحب من طرفٍ واحد...

الحب الذى يزول بســرعـــة هو حب المراهقـــة وسرعان ما يتحول إلى سراب.

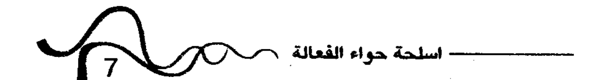
الرجل يحب بعقله ..والمرأة بقلبها.وأصدقهما الأول وأجملهما الثانى.

الحب أروع سيمفونية تصوغها الأقدار وتعزفها المشاعر ويتراقص على أنغمها العشاق.

الحب يجعل من الإنسان شاعرًا.

لا تشعر بقوة الحب وعنفوانه الا عند الفراق.

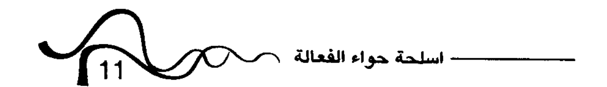
■■■



# الأسلحة
## الأربعة للإثارة

من أهم مقومات السعادة الزوجية التوافق العاطفى والجنسى بين الزوجين. وكلما توفرت عناصر البهجه والاستمتاع الحلال كلما كان الزوجان أكثر راحة وهناء. وعلى الزوجين أن يعرفا أن الحواس الخمس تلعب دوراً هاماً بهذا الخصوص. وهذه الحواس هى البصر والسمع والشم واللمس والتذوق. واستخدام هذه الحواس فى التواصل والمداعبة وممارسة الحب تعمق الاحساس بالمتعة وتثرى اللقاء الدافئ بين الزوجين.

يقول الخبراء أن هناك وسائل للإثارة يحب الزوج أن تستخدمها زوجته معه فى غرفة النوم (أو خارجها أيضاً إذا سمحت الظروف). وكلما تنوعت هذه



الوسـائل وتم ابتكار أنمـاط جـديدة منهـا كلمـا زاد الإحساس بالبهجه والمتعه المشتركة.

فيما يلى سبع وسائل إضافية يمكن أن تتبعها الزوجه لتعميق الاثارة وإيقاد اللهفه بين الزوجين السعيدين:

١ ـ الاغراء موجود فى الأشياء البسيطة

٢ ـ التحدث بطريقة جذابة مغرية

٣ ـ سحر الملابس الداخلية

٤ ـ الحصول على المعرفة اللازمه

٥- مداعبة أجزاء اخرى من الجسم

### أنت أستاذة فى الرومانسية

خدمة المرأة لزوجها أو التفانى فى سبل إسعاده لا تعتبر نقيصة فى حق المرأة، بشىء من الذكاء يمكن للزوجة أن تجعل خدمتها لزوجها سر عدم استغنائه عنها ولو لليلة يرى خبراء العلاقة الزوجية أن الزوجة الذكية هى التى لا تسمح للرومانسية بالفرار من بيتها بعد أول عام من الزواج، ومن واقع

خبراتهم اليومية يقدمون لكِ مجموعة من النصائح تحافظ لك على حرارة الرومانسية مع زوجك طوال العمر.

**١- اجعليه لا يقوى على فراقك**

لا تعتقدى أن خدمة المرأة لزوجها أو التفانى فى سبل إسعاده تعتبر نقيصة فى حق المرأة، بشىء من الذكاء يمكن للزوجة أن تجعل خدمتها لزوجها سر عدم استغنائه عنها ولو لليلة، اعرفى مفاتيح زوجك وانطلقى فى تطبيق النصيحة.

**٢- غيرى دائما من مظهركِ وكونى أنيقة**

فالمظهر له تأثير على نفس الزوج فتبدو زوجته وكأنها ألف امرأة. واحرمى زوجك منك بين الحين والآخر وأبدى له عروسا رائعة بعيدة المنال.

**٣- كونى دائمة الحرص**

**على تحضير المفاجآت السارة لزوجك**

فمثل هذا التصرف يسعده لأبعد ما تتخيلى.

**٤- إذا شعرتِ بالغضب من تصرفات زوجكِ**

فاصمتى وأغلقى فمك واحترسى من لسانك واذكرى الله، فالمرأة حين تغضب تلدغ زوجها وتطعنه فى مواطنه دون أن تشعر وسيغضب جدا ويحقد عليها.

**٥- كونى خفيفة الروح والشخصية**

وتعودى أن تكونى مرحة فى منزلكِ وبهذا سوف يستمتع زوجك بحديثك ولو تعيدينه ألف مرة من حلاوته ولما فيه من معرفه وثقافه.

**٦- أنصتى إلى زوجك بمحبة وإعجاب**

حتى لو تفاخر بنفسه كطفل صغير، ووفرى له الراحة، واحرصى على أن تكونى أنيسة وحدته وأنسيه متاعبه وهمومه.

**٧- إياكِ أن تكونى بخيلة بعواطفكِ**

وحنانكِ تجاهه، فهذا سيضطره لا شعوريا للبحث عن العواطف مع غيرك.

**٨- إذا كان زوجك يقضى معظم يومه بالخارج**

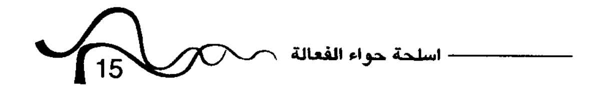
انتظريه لتناول الطعام معه على ضوء الشموع، وحاولى أن تقضى على الروتين اليومى بأن تتناولا الطعام مثلا فى غرفة النوم، ولكن إياك وأن تجعليه يتناول طعامه بمفرده، لأنه حيئذٍ سيشعر بعدم اهتمامك.

**٩- اعلمى جيدا أن التفاهم أساس الحياة السعيدة،**

وذكرى نفسك دائما بأن الزواج الصحى والعلاقة القائمة على التفاهم هى أساس الحياة الزوجية السعيدة. فكل خطوة تقومين فيها لتحسين علاقتك مع زوجك ستنعكس إيجابيا على جميع الأطراف.

**١٠- حاولى تنسيق موعد نومكما معا**

بحيث تذهبان إلى الفراش معا فى نفس الوقت. حتى إذا لم تكونى تشعرين بأنك بحاجة إلى النوم، ذلك يزيد المحبة. استمتعى بهذه اللحظات من السكينة والحنان المتبادل واستعينى بها على مشاكل



الحـيـاة والأولاد. بعـد أن يخلد إلى النوم يمكنك الخروج ثانية لمتابعة ما كنت تقومين به.

●●

### كلمة.. لها مفعول السحر

مافى أحد يستطيع أن ينكر انه الكلمات الإباحية تشعل اللقاء الحميم بين الزوج وزوجته,لذا ثقى أن زوجك فقط ليس المسئول عن إشباع حاجتك الجنسية ونجاح علاقتكما الحميمة، بل يقع عليكِ عبء كبير فى إثارته التى إذا حققتيها له بقدر كبير سوف يرضى احتياجك بشكل أكبر، هذا ما يؤكده لكِ أطباء الصحة الجنسية.

ولأن الأذن من الحواس التى تلعب دوراً كبيراً فى إثارة الرجل إياكِ وإهمالها أثناء ممارسة الحب لتؤججى شوقه إليكِ، فاعلمى أن الكلام الجنسى من المرأة لزوجها أثناء العلاقة يزيد من مشاعر الإثارة والمتعة لكلا الطرفين.

ويوضح خبراء العلاقات الزوجية أهمية الكلمات الجنسية أثناء اللقاء الحميم مؤكدين أنها تطمئن الرجل على قدرته فى إشباع رغبات زوجته أثناء العلاقة مما يحسن أداؤه ويقويه، فتزداد ثقته بنفسه ويتعمق لديه مشاعر المتعة.

ويذكر الخبراء أن هناك عبارات جنسية يمكن أن تهمسى بها فى أذن زوجك لتضمنين علاقة مشتعلة وناجحة، ومنها:

- بحبك.
- أنت أعظم رجل فى العالم لأنك تثيرنى وتشبع رغباتى.
- أنا معك أشعر بالامتلاء الكامل.
- جسمى الجائع فى حاجة إليك.
- أنت دائماً جذّاب ومثير.
- جسمى يذوب بين يديك.
- لم يسبق أن شعرت بهذه المتعة.

- أنا أطير الآن على أجنحة اللذة.

- أشعر بلذة غريبة وكل جسمك فوق جسمى.

بالطبع أنت تدركين بأنك لن تنطقى هذه العبارات بالعربية الفصحى ولكن بالعامية، واحرصى على أن تكون همسات محددة وواضحة بعيداً عن الغموض حتى لا يحتار زوجك فى تفسيرها.

وهنا ينصحكِ أطباء الصحة الجنسية بعدم الخجل فى التعبير عن مشاعرك أثناء اللقاء، فذلك يرضى غرور الرجل ويجعله يشعر بأنه مرغوب منك كما أنت مرغوبة منه، وتذكرى جيداً أن خراب البيوت يبدأ من الفراش وتنشأ منه الخلافات التى قد تؤدى للطلاق.

وفى النهاية، لا تنسى عزيزتى التلاعب بالألوان فى اختيار ملابسك فبعض الرجال يستثارون عن طريق الألوان، فقد نجد رجلاً يتأثر بالألوان وتثيره جنسياً، حتى ولو كان يرى هذه المرأة لأول مرة، فإذا

لفتت نظره مثلاً باللون الأحمر، فهى تثير أشجانه، وتقوّى طاقته الجنسية، وترفع ضغط الدم، ونبضه، وتثير الكوامن العاطفية عنده.

حيث ذكر روبرت بارتون وراشيل هيل من جامعة ديرهام، أنه من المعروف عموماً أن للألوان تأثيراً قوياً على مزاج الإنسان، ولكن اللون الأحمر بالذات له تأثير مباشر على الجزء السمبتاوى العصبى المسئول عن الاستثارة والتحفيز الأمر الذى يجعله مفضلاً فى " غرف النوم " وفى استفزاز قدرات الرجال الجنسية، فأكثرى من الملابس المميزة باللون الأحمر

●●

**سنة أولى سعادة**

تعد السنة الأولى من الزواج أخطر مرحلة فى عمر الزوجين، حيث يعيش الزوجان معا الحياة الطبيعية للأشخاص دون مجاملات أيام الخطوبة،

وأن كلا منهما جاء بثقافات وخلفيات مختلفة، وأحياناً يكون اللقاء بين طرفى المعادلة الزوجية صعباً، ويؤكد خبراء العلاقات الزوجية أن سبب الخلاف فى العام الأول هى:

أولا: الأنانية، فكثير من الأزواج لا يدركون أنهم لم يعودوا يسكنون مع أهلهم، وأن عليهم واجبات لابد من القيام بها لإرضاء شريك الحياة، لذا فإن التساهل والتضحية بقدر يمكن لطرفى العلاقة اجتياز هذه المرحلة الصعبة والتأقلم مع ظروف الحياة الجديدة.

ثانياً: الاستماع لنصيحة الآخرين، مع أن أفضل طريقة لحل المشاكل الزوجية هو بقاؤها فى إطار المنزل دون أن تخرج أسرار البيت للأصدقاء والمعارف ممن لا يقدمون ولا يؤخرون فى الغالب.

ثالثاً: المفاجآت غير السارة، والتى يقوم بها الزوج أحيانا مثل إنفاق مصروف البيت كله فى يوم على

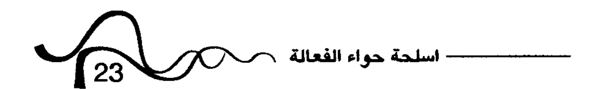
شراء شىء واحد لنفسه مثل عطر أو هدية لنفسه أو حتى لزوجته دون التفكير فى باقى الـ٢٩ يوما، لأن ذلك يدفع الشريك فى الحياة إلى الجنون.

رابعاً: فقدان الثقة فى نفسك أو فى شريكك بالحياة، لأن هذه الخطوة هى أسرع طريق للفشل فى العام الأول من الزواج وهدم البيت على من فيه، خاصة أن الطرف الآخر بالعلاقة يرفض استكمال الحياة مع شريكه الذى لا يعتمد عليه ولا يجد الثقة المطلوبة فيه.

خامساً وأخيراً: رفض التضحيات، لأن الزوجين بطبيعة الحال يكونان من ثقافتين مختلفتين فى البداية، لذا يعد تقريب وجهات النظر والالتقاء فى نقطة واحدة هو الخط الفاصل بين النجاح والفشل فى العام الأول من الزواج.



# دفء ورومانسية



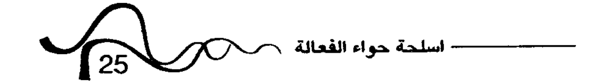
**أفكار يومية لذيذة:**

١- اطبعى نسخة من عقد الزواج وأرسليها له فى البريد مع عبارة (هل تذكر هذا اليوم).

٢ - عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبى له بطاقات صغيرة أخفيها بين ملابسه واكتبى له بعض العبارات التى تعبر عن حبك له أو أبيات من الشعر.

٣ - أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو فى السوق اهمسى فى أذن زوجك عبارة رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجى).

٤ - ضعى بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات كالعيد فى كل مكان يصل إليه فى البيت كالحمام وغرفة النوم.



٥ - بعد أن ينام الزوج تسللى فى الليل وأذهبى إلى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم كحل.. واكتبى على المرآة عبارات تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة جميلة احضرى ورد مجفف وضعيه فى كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره شمعتان.

٦ - فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكى رجليه بكريم واعملى له مساج حتى تتنشط الدورة الدموية.

٧ - قبل أن يرجع من العمل بخرى دولاب الملابس الخاص به وعطريه.. حتى إذا فتح الدولاب قال (الله يخلى زوجتى ولا يحرمنى منها).

٨ - فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبى لخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل (زوجتك المخلصة) وضعيها فى إطار جميل واهديها لزوجك.

٩ - قارورة الحب.. افرغى زجاجة أى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليها شعر أو الصفات التى

تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى الغطاء وضعيها فى البانيو المليء بالماء والرغاوى.

١٠ ـ من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع أو فى غرفة النوم.

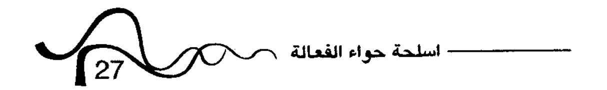
١١ ـ مسكن رومانسى..

ـ افرغى زجاجة دواء وضعى عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسى يستعمل عند اللزوم) ثم اكتبى عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.

١٢ ـ أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة؟

ـ زهور مضغوطة قصيدة أو رسالة رومانسية

٢٠ سبب لماذا أحببتك؟ دعوة لعشاء رومانسى مجلته المفضلة شوكولاتة صغيرة تلميح إلى وجود كنز فى مكان ما.



١٣ ـ اتصلى به خلال النهار وأخبريه إنك مشتاقة إليه.

١٤ ـ تزوجا من جديد..

ـ ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوع مثلا (يكون كلام عادى ولامساس).. ثم لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها الهدايا الجميلة والتلجرافات العذبة ثم لتكن ليلة العرس وأفضل أن تكون فى فندق من باب التغير.

١٥ ـ لا تبخلى على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسين أن تعطرى الشراشف واللحف وأجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظى النتيجة.

١٦ ـ إذا كان زوجك من مستخدمى الكمبيوتر افتحى على شاشة التوقف واكتبى فيها عبارة حلوة أو بيت غزلى أو أى شىء تحبين.

١٧ ـ وقت غيابك عن المنزل.. ضعى على السرير القميص الذى ستلبسينه واكتبى بورقة معطرة (الله يصبرنى على حرقة الشوق) (العمر بدونك لا شىء).

١٨ ـ احضرى نوته صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واكتبى فيها مقدمة رومانسية وسجلى فيها اللحظات السعيدة من أول زواجكم وركزى على المواقف التى أحببته من أجلها وتذكرى بين فترة وأخرى مع زوجك هذه اللحظات.

١٩ ـ احرصى على أن لا تنامى حتى يأتى بحيث تكونين دائماً معه حتى ولو لم يكن بك نوم.. تعودى أن تغطيه وأن تسمى عليه ولا تنسى قول (تصبح على خير).

٢٠ ـ فكرة الورد..

ـ افرشى الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسى إلى غرفة النوم وضعى فوقه الورد المجفف ثم ضعى على السرير

شرشف أحمر ورشى فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١ ـ عند سفر زوجك (للبر أو للرحلات).. عطرى فراش زوجك بعطرك المفضل وضعى ورد مجفف أو ورد طبيعى مع بطاقة جميلة وعبارات توديع ولفيها داخل الفراش سيتفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك اعملى فى حقيبة سفره.

٢٢ ـ فكرة لكسر الروتين..

ـ هى تخصيص يومين فى الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شىء مجاب ويوم خاص للزوجة كل شىء مجاب (لكن لا تكونى طماعة).

٢٣ ـ جوال زوجك..

ـ استغلى انشغال زوجك ثم خذى جواله وامسحى اسمك وأعيدى كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (يا بعدهم كلهم –

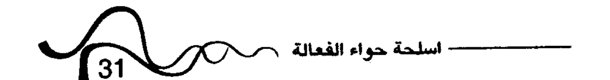
وراك وراك ـ الجوال سينفجر بسرعة ـ كشفتك وش تسوى ـ بحبك موووت ـ الأولاد جننونى) سوف يتفاجأ ويضحك فى نفس الوقت.

٢٤ ـ رسالة للذكرى:

ـ فى يوم زواجك أو فى أى وقت مناسب ليكتب كل شخص منكم رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها فى مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكما رسالة الآخر.

٢٥ ـ بواسطة البالونات:

ـ ضعى بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعى داخل كل بالونه صفة موجودة فيه يحبها واطلبى منه فقع البالونات.



٢٦ ـ ضعى بطاقة على باب الغرفة.. (وهو نائم) والباب مغلق "لا تنسى أن تودعنى" وضعى بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبى له (لا تنسانى) وضعى فى جيبه بطاقة جميلة (كم اشتقت إليك).

٢٧ ـ فاجئيه بتحقيق أكبر أمنية لديه.

٢٨ ـ ضعى وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها أو وسادة نومه.

٢٩ ـ احجزى بفندق أو منتجع بحرى (شاليه) بعطلة نهاية الأسبوع وفاجئيه.

٣٠ ـ ضعى بطاقة دعوة زفافكما فى إطار جميل وعلقيها فى غرفة المعيشة فذلك يعطيه احساس قوى بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.

٣١ ـ إذا أردت زيارة أهلك.. عطرى غرفة النوم بعطرك الشخصى حتى إذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.

٣٢ ـ قبل النوم..

ـ اجعلى آخر كلامك كلمة طيبة مثل (اشوفك على خير يا عمرى) فلها أثر طيب فى نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.

٣٣ ـ استيقظى يوم الإجازة فى الصباح الباكر.. وجهزى فطور خفيف وبه كم حركة بسيطة وضعى الفطور على السرير وأيقظيه من النوم ولا تنسى جريدة الصباح فقد ذكر إن الأكل الخفيف على السرير يألف بين القلوب.

٣٤ ـ وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية:

ـ تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر).

٣٥ ـ استقبليه بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية، عساك على القوة، ما قصرت، أنا ما أعرف من غيرك كيف أعيش، أنت ماضى وحاضرى ومستقبلى).

٣٦ ـ الإحساس بالدفء شعور جميل..

ـ فبينما يكون زوجك يستحم استغلى هذه الدقائق وضعى الفوطة الخاصة به فى المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة.. التى ستحقق دفء الأجسام وبالتالى دفء المشاعر بينكما.

٣٧ ـ من وسائل التقريب بين الزوجين..

ـ أداء عمل مشترك دينى مثلا قراءة سورة الكهف معاً يوم الجمعة لأخذ الأجر وللتقريب بينكما وأيضا قراءة الأذكار.

٣٨ ـ امشيا سويا فى المطر.

٣٩ ـ كيف تكسبين زوجك فى سماء الإنترنت؟

المرأة الذكية هى التى تستغل هذه التقنية وتحاول أن تكسب زوجها بذلك تستطيعين ذلك بعدة طرق:

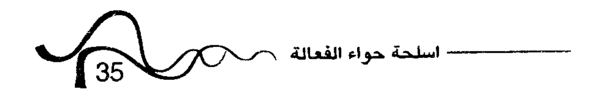
- إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنئة أو بطاقات تحتوى على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.

- ممكن للزوجة التى ترتاد ساحات الحوار أن تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون فى قمة السعادة.

- أن ترسلى له بعض المواقع التى تهم زوجك فإذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتى على موقع طبى فأرسليه على بريده فهذا يسعده ويشعره بقرب المسافة بينكما.

- ممكن أن ترسلى له مواقع تحتوى على أناشيد.

- إذا كانت الزوجة لديها القدرة على عمل موقع وتهديه لزوجها فهذا شيء جميل سوف يسعده.



٤٠ ـ عطرى حقيبة زوجك بالعطور التى يفضلها وضعى بعض الترتر والزهور المجففة وضعى قلوب مكتوب عليها كلام جميل يحبه.

٤١ ـ تميزى بأكلك.. ولا تعلميه للخادمة حتى لو غبت عن البيت يشتاق له.

٤٢ ـ فكرة لكتابة كلمة (أحبك) على الجدار..

ـ احضرى أباجورة (تكون مفتوحة من فوق).

ـ احضرى ورق مقوى واكتبى عليه كلمة (أحبك) أو أى كلمة أخرى ولكن اجعلى الخط عريض وافرغيه من الوسط.

ـ ضعى الورقة فوق الأباجورة وافتحيها وأغلقى الأنوار ستظهر الكلمة واضحة فى السقف.

٤٣ ـ الصندوق..

ـ احضرى صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضـــعى داخل الصندوق زهور

حمراء وبيضاء ثم ضعى ملابسه المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وشوكولاته وضعى ورقة تقولين فيها "إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددى وقت ويوم للقاء الرومانسى".

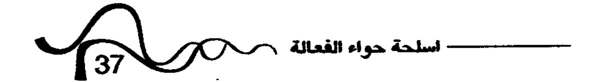
٤٤ - إذا أراد أن زوجك أن يستحم..

- جهزى له الحمام.. أشعلى الفواحة.. وجهزى الفوطة والروب.. وجهزى له ملابسه ممكن تحضرين له بيجاما مريحة وفوطة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلع.

٤٥ - حاولى أن تبخرى المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ - فكرة الخطوات:

- قومى برسم العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل إلى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبله اكتبى ورقة (أقبل الأرض التى تمشى عليها).



٤٧ ـ من غرفة إلى غرفة:

ـ من الأجواء الرائعة والمساعدة على كسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بذلك بسهولة إذا أحسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك.. قومى بتحضير أطعمة مختلفة وحضرى نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشتمل علي لعبة وصنف معين من الطعام ولا بأس من إضافة الهدايا.

٤٨ ـ حاولى دائما سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبقين ما يقوله لك من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

٤٩ ـ على سريره.. انثرى أوراق الورد الأحمر وهو نائم وفى نقطة النهاية ضعى هديتك عزيزتى بعبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥٠ ـ صلى ما بينك وبين الله يصل الله بينكما..

ـ فإذا أحسنت علاقتك بالله آلف الله بينكما ووضع الله لك القبول فتأليف القلوب ليس بالملبوسات والكلمات والحركات (وإن كانت أسبابا) ولكن تأليف القلوب أصله من الله سبحانه وتعالى.

٥١ ـ لابد من عطلة يومية للسعادة الزوجية..

ـ حاولى أن تفرغى من وقتك أنت وزوجك ولو ساعة فى اليوم أو يومان فى الأسبوع تنقطعان فيه عن العالم الخارجى لا هاتف ولا جوال ولا زيارات.. تتشاورين فيه أنت وزوجك فى أمور بيتكما والتشاور فى بناء مستقبلكما.

٥٢ ـ لا تهملى أنت وزوجك رسائل الحب والغرام..

ـ فالحب حساس.. وقابل للتمزق.. فما المانع أن يكتب كل منكما رسالة حب وغرام للطرف الآخر.

٥٣ ـ احرصى على التحصينات الشرعية..

ـ كم أهمل الزوجان الأذكار فتنقلا بين هم وأكدار.. كم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهما الداء والبلاء.. فاحصنى بيتك بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن.

٥٤ ـ ضعى مكعبات ثلج.. على شكل قلب فى كأس العصير الذى يشربه.

٥٥ ـ احجزى لكم طاولة فى مطعم فخم.. واجعلى أحد أقاربك يذهب للمطعم مسبقاً ويعطيهم الهدية التى تريدين أن تقدميها لزوجك.

٥٦ ـ امسحى المخدة التى ينام عليها بمسك أو عود بحيث لا ينام إلا على رائحة جميلة.

٥٧ ـ ضعى يديك فى يده.. إذا جلستما لوحدكما وأسمعيه بعض كلمات الغزل والدلال.

٥٨ ـ استشيريه أمام أقاربه وأصدقائه وأهله.. فهذا التصرف يشبع غرور الرجل.

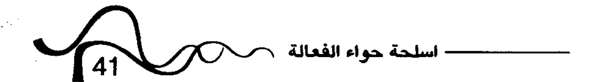
٥٩ ـ يوم الجمعة.. يوم إجازته املئ البانيو ماء مع قليل من الزيوت العطرية والرغوة حتى يسترخى.

٦٠ ـ احرصى على الاجتماع معه على قيام الليل ولو ركعتين بين الحين والآخر أو قراءة فى كتاب الله فإنها تضفى عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة.

٦١ ـ إذا حضر زوجك فى أحد الأيام متعباً من عمله.. فساعديه فى خلع ملابسه وحضرى له حماماً دافئاً فهذا يهدئ أعصابه ويشعره بالإرتياح.

٦٢ ـ بواسطة حبة الفراولة..

ـ شقى حبة الفراولة من الأسفل ثم ضعيها فى صحن من صوص الشوكولاته وضعى رسالة فى هذا الشق.



٦٣ ـ علقى على باب الغرفة بالليل وهو نائم.. (الله لا يحرمنى منك) وحين يريد زوجك أن يذهب للعمل.. ألصقى ورقة على المراية واكتبى فيها (سبحان الله أول مرة أشوف قمر يطالع نفسه بالمراية.. صباح الخير يا قمر) واطبعى بوسة بالروج على الورقة.

٦٤ ـ تفننى فى كسب قلب والديه.. وبالأخص والدته وامتدحى زوجك أمامهم.

٦٥ ـ ابتسمى له دائماً وامتدحى الأشياء التى اشتراها.

٦٦ ـ علمى الأطفال كيفية استقبال أبيهم قبلة على رأسه وعلميهم أنشودة جميلة لاستقباله حتى يتفاجأ بهم.

٦٧ ـ خططى أن تقضى شهر العسل.. مرة فى السنة واجمعى أفكارك دائما لهذا الشهر.

٦٨ ـ بعد يوم شاق لزوجك..

- قـبل قـدوم زوجك بوقت جـهـزى الآتى:
احضرى كشاف أو ضوء أزرق ثم ثبتيه فى أحـد زوايا الحـمـام وضـعى صـوت أمـواج البـحـر ثم جـهـزى البـانيـو بوضع العطور والزيوت الخـاصـة بذلك ورغـوة الحـمـام.. وأملئ البـانيـو بالماء ثم انثـرى أوراق ورد طبيعى فوق الماء وجهزى جهة من الغـرفـة مـضـاءة بالشـمـوع والزيوت اللازمة لعمل المساج وضعى ورقه مكتوب عليها (توجه يا أبو فلان إلى غرفة النوم) واعملى له مسـاج ثم اطلبى منه التوجـه إلى الحمام ونعيماً.

٦٩ - أرسلى لـه رسـالة على جـواله تعبـرين له عن مشاعرك أو عن طريق الفاكس.

٧٠ - كريم الحلاقة..

- من الأدوات الخـاصـة بالـزوج مـاذا لو كسرت الروتين؟؟

ـ استخدمى الكريم فى كتابه عبارة (أنا أحبك) على جدار البانيو.

٧١ ـ إجازة خاصة:

رتبا لكم إجازة خاصة بكما (من دون الأولاد) حتى ولو مدة يومين تنفردان فيه ولا داعى للسفر.. بالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أى مكان تكونان فيه وحيدان لا تحاصركما المسؤليات والأهل ومشاكل الأطفال.

٧٢ ـ ألعبى مع زوجك.. لعبة الأستغماية أو بعض الألعاب الجاهزة.

٧٣ ـ لما تطلبين منه شىء خلى كلمات الحب قبل الطلب..

ـ مثلا (الله يخليك أريد أن أشترى ـ فديتك خاطرى نروح نتمشى اليوم).

٧٤ ـ عوديه يوم إجازته.. أول ما يستيقظ من قيلولته يلقى حلى جاهز.

٧٥ ـ أعدى لزوجك يوماً.. قائمة للغداء أو العشاء واجعليه يختار منها (الطبق الرئيسى ـ السلطة ـ الشوربة ـ المقبلات ـ العصيرات).

٧٦ ـ فكرة لسيارة زوجك إذا كانت فى كراج المنزل:

- اكنسى السيارة بمكنسة كهربائية.
- لمعى الزجاج بمنظف الزجاج.
- اغسلى السيارة بالماء الحلو وكذلك كفرات السيارة.
- بخرى السيارة بالبخور ثم عطريها.
- علقى بالسيارة فواحة خاصة بالسيارات.
- أحضرى أدوات زينة السيارات (والتى قد اشتريتها مسبقاً) وعلقيها فى كل مكان ولا تنسى بطاقة جميلة بها عبارة أجمل.

٧٧ ـ ضعى المنبه فى جواله على ساعة يكون فيها فى العمل واجعلى رسالة للتنبيه بها عبارة جميلة

(الحب الذى فى قلبى حلق إليك مسافراً فشعر به جوالك فهل تشعر به أنت).

٧٨ ـ اكتبى طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلاً (الباذنجان كلون شعرك) واكذبى لا بأس بذلك.

٧٩ ـ احرصى إذا دخل زوجك المنزل.. أن لا تنشغلى عنه بالهاتف أو الانصراف عنه وإنما جالسيه.

٨٠ ـ تعرفى على مواطن الإبداع فى زوجك.. فجريها ونميها وليباركها الله ثم اعرفى مواطن الضعف فيه عالجيها وانهضى بزوجك.. ولا تعينيه على الكسل وحب الدنيا فينفتح عليكما باب شر عظيم يصعب إغلاقه.

٨١ ـ بواسطة إطار صورة كبير.. يوضع فى مدخل البيت وبه عبارة (لنتزوج من جديد).

٨٢ ـ اربطى بخيط على المروحة بطاقات على شكل قلوب حمراء وبيضاء واجعليها متدليه من المروحة.

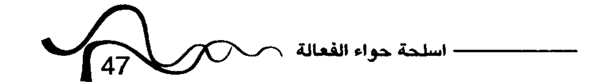
٨٣ ـ حـاولى أن تتـذكـرى أنواع الحلوى التى يحبها.. واشترى منها كميات كبيرة وفاجئيه بها دون أن يطلب (ضعيها فى سيارته ـ أو فى دولاب ملابسه ـ أو على الوسادة).

٨٤ ـ حـاولى أن تجـددى فى وضع أثاث المنزل.. قبل عودته من السفر.

٨٥ ـ جمع الكنز..

- اصنعى كروت على شكل قلب أو قبلة.. فى كل قلب تطلبى من زوجك طلب كأن يذهب إلى غـرفة معينة أو يذكـر صفة تعـجـبـه فـيك أو حـتى قـبلة فى مكان معين.

- وعلى زوجك أن يجـمـع الكنز عن طريق آخر بطاقة يحصل عليها وهكذا.. آخر بطاقة مكتوب عليها (مبروك حصولك على الكنز).



٨٦ ـ غطاء الحب..

ـ اكتبى رسالة لمن تحبين ولكن هذه المرة على غطاء السرير

٨٧ ـ أكثرى من الدعاء.. بعد كل صلاة وفى أوقات الإجابة بأن يديم الله الحب بين الزوجين ولا يميته.. وادعى (اللهم استر عنه عيوبى واستر عنى عيوبه.. وأظهر له محاسنى وأظهر لى محاسنه.. ورضنى بما رزقتنى وبارك لى فيه).

٨٨ ـ اربطى (١٢) وردة مقلوبة.. من أعلى إلى أسفل فى البانيو (الدش) مرفقة معها رسالة صغيرة محتواها (أردت أن أغسلك بالزهور).

٨٩ ـ اخبزوا كعكة معاً أو أعدوا عشاء معاً.

٩٠ ـ احضرى قصاصات من الورق.. واكتبى فى كل ورقة كلماتك الرومانسية مثلا:

ـ زوجى المحب أين كلماتك الشفافة.

ـ أحبك من كل أعماق قلبى.

- كم أنا بحاجة إلى دفء حبك.

- أنت أجمل شىء لقيته فى حياتى.

- همسة أسطرها بأحرفى اللاهثة لأقول لك أحبك.

- وغيرها من العبارات.. أطوى تلك القصاصات كلا على حده وضعيها فى سلة مزينة بالورد واجعليها قريبة من متناول يده وأخبريه (أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوى يعالجك كلما شعرت بفتور الحب بيننا).

٩١ - إذا كنت ممن يملك موهبة التطريز..

- خذى فوطة كبيرة وطرزى عليها كلمات حلوة واحتفظى بها وإذا نادى عليك يطلب الفوطة أعطيه إياه.. وانتظرى النتيجة.

٩٢ - أرسلى إلى شريكك بطاقة لمدة خمس أيام.. فى كل بطاقة تخبرينه إنك لا تستطيعين

انتظار اليوم الخامس الذى اتفقتما على شىء خاص فيه تحبونه.

٩٣ ـ الضحك..

ـ الضحك أفضل الطب فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختارى له هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.

٩٤ ـ اخرجا إلى مدينة ترفيهية بدون صحبة الأطفال.

٩٥ ـ اسمعيه كلمات الشكر..

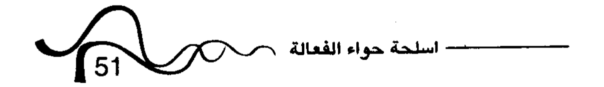
ـ إذا تعب من أجلك وخصوصا بعد سن الأربعين فإنه يحتاج إلى المدح والتقدير والشكر.

٩٦ ـ استخدمى حبات الفاكهة الصغيرة.. (كالكرز، العنب، الفراولة) لتكبى عبارة أحبك وسط طبق الفاكهة الكبير.

٩٧ ـ أعملى بطاقات صغيرة بالكمبيوتر.. عبارة عن كوبونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسى معين.. مثلا (كوبون صالح لمساج مجانا ـ فطور على السرير ـ ملك ليوم واحد ـ قبلة كبيرة ـ مساء رومانسى).

٩٨ ـ العاشق الخفى..

- اكتبى رسالة تحتوى على معلومات خاصة بزوجك وبفضل طباعتها حتى لا يتم التعرف عليك.
- يجب أن تكون المعلومات فى الرسالة غير سرية (حتى لا يتعرف عليك) ووقعى باسم العاشق الخفى وأرسليها بالبريد.. بعد ذلك أرسلى باقة ورد مع بطاقة باسم العاشق الخفى.. ولكن لا تطيلين الخدعة واكشفى عن نفسك بعد فترة بسيطة.



٩٩ ـ بواسطة التل الأحمر..

ـ احضرى التل الأحمر وغطى بها جدران غرفة النوم واحضرى بطاقات أو رسائل حب كتبتيها لزوجك أو عقد الزواج اطبعى منه عدة نسخ.. وانثريها على التل بشكل عشوائى.. وعطرى الغرفة وأغلقى الباب واكتبى كلام حلو للزوج بالروج على الباب.

١٠٠ ـ قدمى له بعد العشاء.. ظرف أو صندوق صغير وضعى فيه مفتاح غرفة النوم واربطيه بشريط ستان جميل واكتبى له عبارة جميلة مثل (غرفة النوم وأصحابها الآن تحت تصرفك ـ بين يديك مفاتيح غرفة النوم ومفاتيح قلبى).

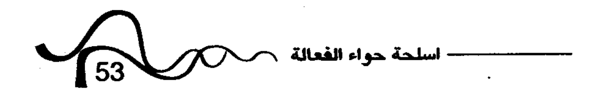
١٠١ ـ اطلبى أغراض البيت بطريقة رومانسية..

ـ التغير فى الطلب له أثر فى تقبل الطلب.. ارسمى بالكمبيوتر روشته

لأغراض البيت على شكل قلوب وداخل كل قلب غرض من أغراض البيت وضعيها فى جيب زوجك واتصلى عليه وأخبريه أن يبحث عنها.

١٠٢ ـ أخبرى زوجك يوما أنك تريدين الذهاب إلى أهلك أو أى مكان (المهم أنك غير موجودة بالبيت).. إذا كان صوتك جميل سجلى صوتك بالمسجل مع الصدى بأنشودة جميلة ثم بقصيدة مغناة.. وإذا كان صوتك غير جميل اختارى أنشودة تتكلم عن مشاعر الحب وكره الفراق.. وسجليها بشريط واسبقى ذلك بكلمات منك (إلى الحبيب الغالى مع كل الحب والحنان)، فإذا سمعت صوت الباب افتحى المسجل.. وأنت اختبئى فى غرفة النوم بكامل زينتك.

١٠٣ ـ عند زعل الزوج.. امسحى على رأسه وقبليه وقولى له (اعلم أنك غاضب منى ولكنك لا تكرهنى فهذه قبلة حب وليست قبلة رضى).



١٠٤ ـ مكعب الرومانسية..

ـ اصنعى مكعب من الإسفنج مغطى بالقماش الأحمر وكل جهة من جهات مكتوب عليه طلب يقوم الطرف الآخر بتنفيذه مثلا (شرب عصير مع بعض ـ أكل شوكولاته مع بعض ـ قبله) وتفننى فى ذلك.

١٠٥ ـ خلف باب غرفة النوم..

ـ اصنعى لوحة حمراء فيها جيب وعلقيها خلف الباب وضعى فيها ورقة فيها عبارات حلوة زوجك وممكن وضع قطع من الشوكولاته أو علكة أو بسكويت جديد وأخبرى زوجك بضرورية مروره على اللوحة قبل خروجه من الغرفة.

١٠٦ ـ لوحة رومانسية..

ـ أحضرى لوحة فلين وأحضرى علب أشرطة الكاسيت وألصقى ثلاث منها

وضعى على كل واحدة شمعة وفى النص كلام حلو وجميل لزوجك وثبتى على اللوحة ورد أحمر.

١٠٧ ـ اصنعى مخدة صغيرة لزوجك.. بحيث تحشين فيها قليل من الورد المجفف.. أو قطن معطر.. وتطرزين عليها من الخارج.. الله لا يحرمنى منك.

١٠٨ ـ قفى عند رأسه فى مرضه.. واسهرى على راحته وأدعى له.

١٠٩ ـ رسائل الحب القصيرة..

ـ اتركى عدد من رسائل الحب القصيرة مثلا (أنا أحبك ـ اشتقت إليك ـ أنت حياتى) فى أماكن مختلفة كمخدة النوم، كوب القهوة، السيارة، داخل الفوطة داخل الحذاء، مع ميدالية المفاتيح، داخل كتاب يقرأه، الصقيه خلف الريموت كنترول،

فـى السـقف فـوق السـرير، فى باب الدولاب من الداخل.

١١٠ ـ والدته.. أهم نقاط ضعفه فإياك أن تعلقى أمامه على أى أمر يخصها بل اجعلى علاقتك بها علاقة ود وتفاهم وابتعدى عن كل التفاهات وامتدحيها دائماً كلما ذكرها زوجك، خاصة طعامها وطريقة تربية أولادها.

١١١ ـ اطلبى منه أن يصحبك إلى مكان هادئ وجميل بعيد عن الضوضاء (مثل وقت المغرب على البحر) فتتبادلان أجمل الأحاديث وتتذكران أجمل الذكريات التى قضيتماها معاً.

١١٢ ـ الكلمات الرومانسية.. أفيون الحياة الزوجية

ـ عليك أن تتدربى على ذكر الكلمات الرومانسية ولو كلمة فى اليوم فمن عاود الشىء اعتاد عليه.

١١٣ ـ اكـتـبى لـه شـيك.. بعـدد تحـددينه من القبلات واطلبى منه أن يصرفه.

١١٤ ـ احـضـرى دفـتـر وسطريه جـدول.. بحـيث تقسمينه إلى خانات.. فى كل خانه سجلى الآتى (عدد النزهات ـ عدد الهدايا ـ عدد القبلات ـ عدد المشاجرات والمشاكل) سجلى ذلك كل شهر وانتظرى النتيجة.

١١٥ـ فـاجـأيه بتـسـجـيل شـريط خـاص لـه يضم الأناشيد المفضلة لديه.

١١٦ ـ فاجئيه برسالة غرامية بالبريد العادى.

١١٧ ـ أمسكى بيده أو داعبى خصلات شعره فى جلسـات الإسـتـرخـاء أو تأبطى ذراعـه فـالحـركـات الصغيرة تنبى بالأشياء الكبيرة.

١١٨ ـ إذا كنت تحـتـفلين مع زوجك بمنـاسـبـة وأحضرت الكيك.. فافاجئيه بالآتى:

ـ ضعى داخل الكيك هدية وهى عبارة عن قلم من الأقـلام الـفـخـمـة ملفـوف بورق

سولفان شفاف وعليه عبارات غزل وأغرزيها داخل الكيك بحيث تكون كالماسورة واجعليه يخرجها.

١١٩ ـ إذا دخل عليك المطبخ وأنت تقطعين السلطة.. فأمسكي قطعة من الخيار بطرف فمك ودعي أكثرها خارجاً وناوليه إياها ودعيه يأكلها.

١٢٠ ـ بواسطة الورد..

ـ حاولي أن تضعي ورد طبيعي من باب البيت إلى غرفة النوم بحيث يحملها ولما يصل إلى غرفة النوم يجد باقة ورد كبيرة في انتظاره.

١٢١ ـ فكرة الزرع:

ـ قومي بتخطيط اسم زوجك على الرمل ومن ثم بذر زراعة على الاسم حتى إذا طلع الزرع يطلع اسم زوجك فإذا جاء قولي سبحان الله شيء غريب حتى الزرع يحبك ثم اعترفي في النهاية.

١٢٢ ـ اتصلى بشاعر..

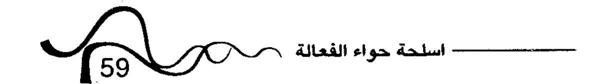
ـ وأعطيه اسم زوجك ونبذه عن أبرز شىء فعله فى حياتك واجعليه يعمله شعر.. واخرجى معه فى يوم لوحدكما بالسيارة وفاجئيه بالشريط واستمعى أنت وإياه للشريط.

١٢٣ ـ فى سفره..

ـ وأثناء مهاتفه لك.. تظاهرى بالبكاء من ألم الفراق والشوق لرؤياه والحرمان من وجوده معكى واعلمى (أن الكذب بين الزوجين لا شىء فيه).

١٢٤ ـ عندما يقول زوجك لا..

ـ قولى حاضر ورددى (حتى لا من فمك عذبة يا حبيبى.. ثم استشهدى بقول الشاعر (وحسن قول نعم من بعد لا).. سوف يستسلم لأنك لم تقاومى.



١٢٥ ـ فكرة بالشموع:

ـ استغلى يوم تأخر زوجك بالليل واحضرى شموع صغيرة وضعيها على الأرض فى شكل دائرى.. وشكلى منها كلمة أحبك وولعيهم قبل أن يدخل زوجك وأطفئى الأنوار.

١٢٦ ـ إذا كان زوجك من محبى الإلكترونيات:

ـ فكرى بالجهاز الذى يحبه ويريده واشتريه واتفقى مع المحل أنهم يوصلونه للعمل أو فى بيت أهله أو حتى بيتك بحيث يكونون مغلفينه ومعها بطاقة صغيرة وورد تكونين قد اتفقت عليه وشوفى النتيجة.

١٢٧ ـ عندما تريدين إيقاظه من النوم..

ـ لا توقظيه بحدة بل اهمسى فى أذنه بهدوء وابتسمى فى وجهه.

١٢٨ ـ جوال الزوج المسافر..

ـ إذا كنت متأكدة أن جوال زوجك على الصامت.. دقى عليه لعدد خيالى مثل ٢٥٠ اتصال ثم أرسلى له مسج قولى له (شفت شوقى كيف ذابحنى).

١٢٩ ـ كيف تدعين زوجك للمطعم..

ـ أطبعى لزوجك دعوة من مطعم معين ورتبى الورقة بحيث تكون كأنها فعلاً دعوة من المطعم بحيث يصدق زوجك الأمر.. وضعيها فى البريد وإذا ذهبت أنت وإياه إلى هناك أخبريه بالأمر.

١٣٠ ـ عندما يضايقك زوجك..

ـ لا تعاتبيه فى الحال بل انتظرى يوم أو يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزى على أنه أخطأ ولكن ركزى على أن هذا التصرف آلمك.

١٣١ ـ فكرة مجنونة (١):

ـ ألبسى بنطلون برمودا وتى شيرت يشبه تى شرت أطفال وأعملى شعرك أثنين كالأطفال وألبسى شنطة الظهر الصغيرة ولا تنسين حلاوة المصاص.

ملاحظة: إذا حسيت إنها مت تناسب زوجك فلا تعمليها لئلا يستخف فيك.. تنفع لصاحبة المقالب اللى ما عندها أولاد.

١٣٢ ـ حاولى دائماً أن تكونى مرحة.. وإن كنت ثقيلة الظل تجنبى الإستظراف وعوضى ذلك بالإبتسام الدائم.

١٣٣ ـ كيف تخبرينه أنك حامل..

ـ قومى بالتجهيز لإحدى الحفلات الموجودة فى قسم الليالى وفى وسط الحفلة.. اسأليه هل يعرف ما هى مناسبة الحفلة.. ثم أخبريه أنك حامل.

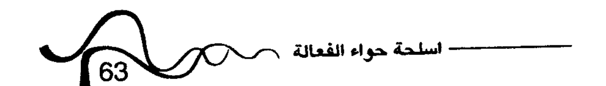
١٣٤ ـ ضعي في محفظة زوجك.. ورقة مكتوب بها (ليتني هالمحفظة.. تدرى ليش يا حبيبي عشان أكون دايم معاك).

١٣٥ ـ تحبين تعملين فى زوجك مقلب إذا زعلك..

- إذا عندك أولاد أخرجيهم من المنزل أو نوميهم.

- افرغى دولابك من الملابس واتركيه مفتوح..

- اكتبى له رسالة مشابه لهذه الرسالة وألصقيها على باب الغرفة (حبيبى أن المشكلة حسستنى أنى رخيصة عندك وابغى أعلمك أنى أحبك مهما سويت.. لكنى قررت أذهب بيت أهلى عشان ترتاح منى لأنى ما بغيت إلا راحتك. زوجتك المخلصة (يعنى رسالة من محبة حزينة).



- أنت تجهزى وألبسى أحسن ما عندك واختبئى.. شوفى ردة فعله وبعدين اطلعى له.

١٣٦ ـ فكرة مجنونة(٢):

- احضرى كارتون كبير (للتلفزيون) وغلفيه وضعيه فى مكان واضح أمام زوجك إذا دخل المنزل واجلسى بداخله وفاجئيه وسم عليه.

١٣٧ ـ صورى زوجك وهو نائم بكاميرا الكمبيوتر ثم اجعليها خلفية للكمبيوتر بعد أن تكتبى تعليقك المضحك عليها..

١٣٨ ـ أشعريه برغبتك فى أن يرتدى ملابس معينة واختارى له ملابسه وساعديه فى ارتدائها.

١٣٩ ـيوم رياضى مميز مع زوجك..

- ألبسى ملابس للرياضية بحيث تكون مغرية بعض الشىء ولا تنسى المكياج الرائع..

- ألعبى مع زوجك بعض الألعاب على شكل مسابقات مثل نط الحبل وممكن أن تتسابقى معه.. ليس المهم نوعية الألعاب ولكن الأسلوب الممتع هو الأهم مثلا أحضرى كأس من الماء لتشربى به ومن ثم ألقى باقى الماء عليه وأنت وشطارتك.

١٤٠- فكرة للى زوجها نومه ثقيل..

- احضرى قلم تحديد الشفاه واكتبى على جبهته (صباح الورد) وهو نائم بالليل ومن ثم نامى وانتظرى النتيجة إذا استيقظ.

١٤١ - استقبلى كل ما يأتى به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

١٤٢ - ادعى زوجك لرحلة على سفينة وفى أثناء ذلك تكونى مجهزة له هدية بسيطة مع بطاقة جميلة.

١٤٣ ـ فكرة مجنونة (٣):

ـ خذى جوال زوجك وغيرى فيه اسمك لأحد من أهله أو أصدقائه وأرسلى له مسج من جوالك (الرجاء حضورك ضرورى الآن لأمر هام) أو أى رسالة أخرى وإذا وصلت الرسالة تفاعلى معها وإذا أراد الخروج أو الاتصال أخبريه بالأمر.

١٤٤ ـ قبل آذان الفجر بربع ساعة..

ـ توضئى وصلى الوتر ثم استغفرى لوقت الآذان ستلاحظين تأثير فى كل جوانب حياتك وخصوصاً إذا كنت تعانين من مشاكل مع زوجك.

١٤٥ ـ كونى متجددة فى كل شىء..

ـ من الصعب أن تظلى على نفس الوتيرة أمام زوجك دائماً نفس لون الشعر، نفس

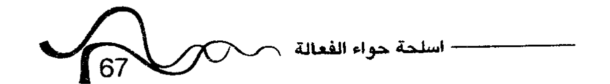
التسريحة، نفس نوع الملابس، نفس المكياج كونى متجددة وغامرى سيكون هذا له الأثر الأكبر عليك أنتى فى المقام الأول.

١٤٦ ـ حركة لمحبات الحنة..

ـ ارسمى لك حزام على خصرك أو على بعض أجزاء جسمك الأكثر إثارة بحيث تكون نقوشات بسيطة وناعمة.

١٤٧ ـ فكرة مجنونة (٤) للى زوجها يتأخر بالليل..

ـ أحضرى مخدات وضعيها مكان نومك وغطيها باللحاف وأغلقى الأنوار وكأنك نائمة وأنت أختبئ فى الدولاب بعد أن تكونى قد تجهزت وقبل أن يفتح الدولاب شغلى أصوات قد أعددتيها مسبقاً فى المسجل.. بس شوى شوى على أبو العيال حتى لا يهرب من البيت.



١٤٨ ـ عند مرضه..

ـ إذا مرض فإنه سيتعبك أكثر من الطفل الرضيع لذلك قفى عند رأسه واهتمى به وامطريه بعصير البرتقال واحتسبى ذلك عند الله.

١٤٩ ـ كلما أراد زوجك الاستحمام..

ـ احضرى صندوق خشبى صغير وضعى فيه أكياس ذات روائح جميلة أو أكياس الكمفورت وضعى بها ملابس زوجك قبل الاستحمام.

١٥٠ ـ قولى لزوجك صباح الخير بطريقة جديدة..

ـ اعملى فطور بيض مسلوق وقطعيها نصف دائرة وقطعى الخيار والطماط واكتبى بها داخل الصحن صباح الخير.

■ ■ ■

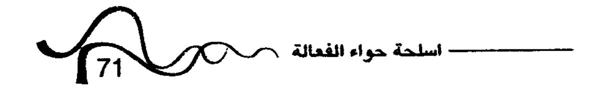
# ليلـــة

## رائعـــة

- تحينى أى فرصة لغياب زوجك عن المنزل.. وفاجئيه بفكرة مبتكرة تترك فى نفسه أثر وذكرى جميلة لا تنسى..

- أحضرى طاولة مستديرة.. ثم ضعى عليها بعض الشموع.. ثم أشعليها.. ثم ضعى أباجورة أو إضاءة خافتة.. اختارى أكثر الغرف ظلاماً فى المنزل.

- زينى الطاولة بالإكسسوارات (تحف - برواز به كلام جميل - قائم لإسناد ظرف يحتوى على رسالة منك موجهة لزوجك - أطباق وشوك ومناديل بالإضافة إلى الكيك الذى قد جهزته بنفسك أو طلبتها دون علم الزوج).



- جهزى شريط كاسيت (به أناشيد هادئة - محاضرة عن الحب - أو حتى مجرد آهات مؤثرة).

- اغتسلى وتجهزى ثم أعملى تسريحة جميلة وألبسى فستان سهرة.. مجوهراتك الثمينة.. واحرصى على مكياجك الكامل.. وأن تتعطرى.

- جهزى لزوجك المشلح (البشت).. وأطفئى سائر أضواء البيت.

- عندما يأتى احملى إحدى الشموع بيدك.. وافتحى له الباب بنفسك.

- ألبسيه البشت ثم أمسكى يده إلى حيث الطاولة.. شغلى الشريط واستمتعا معاً.

- وسترين كم ستترك هذه الحركة فى نفسه من آثار.

**ليلة ساخنة بلون الرومانسية**

١ - غيرى فى مدخل المنزل.. أرمى على الأرض أقمشة شيفون حمراء ثم انثرى فوقها ورد طبيعى أو مجفف.

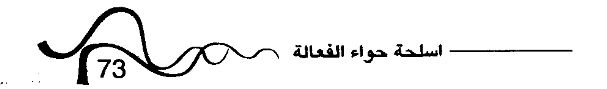
٢ - غرفة النوم.. غطى أرضيتها بالشيفون الأحمر ثم قصى قلوب على ورق أحمر وألصقيها على جدار الغرفة بمقاسات مختلفة.

٣ - ضعى فى جانب الغرفة طاولة صغيرة.. غطيها بالشيفون أحمر وضعى فوقها شموع حمراء ورشى مادة لامعة (تستخدم فى المكياج) وورود صغيرة.. ضعى عليها كأسين من العصير ملصوق بكل كأس وردة حمراء ومزين بالفراولة.

٤ - الكيك: يفضل أن تكون حمراء أو مزينة بالفراولة.

٥ - عطرى الغرفة برائحة الفراولة.

٦ - الهدية.. افرغى دولاب زوجك من الملابس وضعى الهدية به بعد أن تملئيه بالبالونات الحمراء وأغلقيه بالمفتاح.



٧ ـ الوصول للهدية.. خذى مفتاح الدولاب وضعيه فى علبه وضعى داخل العلبة كروت مكتوب فيها كلام حلو وغلفيها وضعيها بالحمام.

٨ ـ املئ البانيو بالماء والرغوة.. وانثرى به الورد المجفف ولا تنسى الشموع..

٩ ـ أنثرى فى إنحاء الغرفة بالونات بيضاء وحمراء.. وفى أحدها ورقة صغيرة (دعوة لحمام رومانسى)، بحيث تطلبى منه أن يفجر البالونات.. ويذهب للحمام وبالتالى يحصل على مفتاح الدولاب وبالتالى يفتح الدولاب وسيتفاجأ بالبالونات والهدية.

١٠ ـ ألبسى قميص لونه أحمر.. ولا تنسى المكياج الأحمر وعطره المفضل.

١١ ـ الإضاءة.. خليها لمبة حمراء.

١٢ ـ على السرير: ضعى شرشف أحمر أو أبيض تنثرين فوقه بتلات حمراء وبطاقات تكتبين

فيها كلمات حلوة لزوجك وبها صفات زوجك الحلوة..

١٣ ـ ممكن تكتبين بمحدد الروج الأحمر على جسمك.

**كيف تجهزين لزوجك الحمام**

**بعد تعب يوم شاق؟**

١ ـ جهزى لزوجك بطاقة دعوة لقضاء ليلة ممطرة وحددى له وقت العودة.

٢ ـ افرشى أرضية الحمام بالفوط الخضراء أو فوط بيضاء اللون.

٣ ـ املئ حوض الاستحمام بالماء الدافئ والرغوة والزيوت العطرية وركزى كشاف بلمبة زرقاء على الماء ليعكس زرقته وكأنه بحيرة صغيرة.

٤ ـ احضرى نباتات طبيعية أو اصطناعية.. وضعيها عند المغسلة، أو على الأرض واحضرى مجموعة من الشموع وعدد من

الصابون ذا الأشكال الجميلة والفوط الجديدة وضعيها فى المكان المناسب لها.

٥ ـ ضعى الليفة وفرشاة الظهر وبقية الأغراض فى سلة ليسهل الوصول إليها.

٦ ـ جهزى سلة وافرشيها بالدانتيل أو التل ثم ضعى بها ملابس زوجك وأغراضه (مشط ـ عطر ـ مزيل عرق ـ فرشاة أسنانه) وغطيهم بأطراف المفرش ورشى عليها ورد مجفف واكتبى عليها (نعيماً والعشاء ينتظرك فى غرفة الجلوس).

**ليلة شقية**

١ ـ جهزى لك قميص لونه كجلد النمر.

٢ ـ احضرى جميع الأشجار الموجودة فى البيت ورتبيها فى غرفتك وغطى الفراش بغطاء بنى اللون ووزعى فوقه بعض الأوراق الخضراء

والورد الطبيعى.

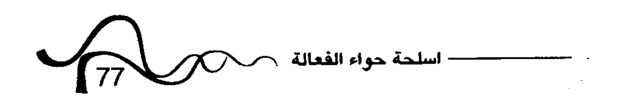
٣ - اجعلى الإضاءة صفراء وجهزى مسجل بصوت (بومة أو حشرات الليل).

٤ - اقطعى أوراق خضراء من شجرة وضعيها على مقابض الباب والدولاب ثم انثريها فى أنحاء الغرفة.

٥ - بطاقة الدعوة: اكتبيها على ورق شجر.

٦ - ممكن ترسمين خريطة لنحدد منها مكان الكنز (هدية لزوجك) بحيث تكون مخبأة بنفس الغرفة.

٧ - ضعى فى طرف الغرفة طاولة صغيرة غطيها بالخيش أو شرشف بنى وضعى فوقها سلة بها مجموعة من الفواكه وكأسين من عصير الكيوى وزينى الكأس بالأوراق الخضراء.



٨ ـ وزعى الشموع فى أنحاء الغرفة وبخرى الغرفة وأغلقى الأنوار وانتظرى قدوم زوجك.

**ليلـــة بلون الصحارى**

إذا كان زوجك من محبى رحلات البر فاعملى له ليلة رومانسية بدوية وتكون إما فوق السطح أو فى حديقة المنزل.

١ ـ انصبى بيت شعر وافرشى الأرض بسجادة سدو وضعى المنقلة والحطب وأشعليه حتى يجمر.

٢ ـ ممكن تزين المكان بمخدات أو أى شىء من التراث.

٣ ـ تبلى الدجاج استعداد لشوائه وجهزى السلطة.

٤ ـ شغلى شريط فيه شعر البدو.

٥ ـ البسى جلابية بدوية ولا تنسى الكحل الأسود والعصابة على الرأس وحاولى تضفير شعرك

جديلتين أو افتحيه وضعى المشموم وتزينى بالذهب والرشرش والحزام الذهبى وحنى يداك.

٦ ـ لا تنسى التمر أو حلا التمر مع القهوة.

٧ ـ ممكن لبس البرقع والتركيز على الكحل ولو لفترة قصيرة.

٨ ـ ممكن تحفظين أولادك قصيدة ترحيبية بدوية للترحيب بوالدهم.

**يوم مميز جداً**

كثير من الرجال يحبون يعيشون نظام فندقى فاصنعى من بيتك يوم الخمس نجوم.

١ ـ أهم شىء أهتمى بالإضاءة أغلقى الأنوار وافتحى الأبجورات بعد توزيعها فى أماكن متعددة.

٢ ـ الحمام.. ضعى دولاب جانبى أو زاوية وصفى عليها الفوط بشكل مرتب وضعى رغوات

الحمام وشموع وورد مجفف.

٣ ـ غرفة النوم.. ضعى كاونتر صغير به غلاية وملحقاتها من حليب ونسكافه وسكر ممكن تضعين ثلاجة صغيرة بها خفايف وعصيرات وضعى ورد طبيعى على التسريحة.

٤ ـ اشترى مجموعة من معطرات الجو وبين فترة وأخرى غيرى رائحة الغرفة.

٥ ـ جهزى فى المسجل صوت مياه أو عصافير.

٦ ـ جهزى طاولة وضعيها بالقرب من الشباك وزينيها بنباتات الزينة والورود الطبيعية.

٧ ـ الإفطار.. (يكون دلوع) زبدة ـ مربى - عصيرات غير تقليدية - معجنات صغيرة وكرواسان - كب كيك.

٨ ـ الغداء أو العشاء.. اعملى بوفية صغير واجعليه يختار الأطباق من قائمة للطعام.

٩ - لا تنسى الجريدة عند باب الغرفة.

١٠ - لافتة الرجاء عدم الإزعاج.

١١ - لا تنسى الشبشب بعد خروجه من الحمام.

**نزهــة فـى المنــزل**

لماذا لا نجعل الجلوس فى المنزل من أجمل الليالى الرومانسية فهذه بعض الأفكار تساعدك على خلق الجو المناسب..

١ - اعدى لزوجك كرت جميل تدعينه لقضاء ليلة رومانسية على جو الباربيكيو والعشاء الفاخر.

٢ - ضعى خيمة صغيرة تتسع لشخصين وعطرى الغرفة بعطرك المفضل واحضرى مسجل وشغلى أصوات العصافير.

٣ - ألبسى لبس من النوع الخفيف وانتعلى شبشب رقيق واختارى لزوجك ملابس خفيفة مناسبة للرحلات.. وضعيها على السرير وضعى ورقة صغيرة (زوجى العزيز اشتقت إليك اخترت لك

هذه الملابس أرجو أن ترتديها وتلحق بى).

٤ ـ جهزى لعشاء الباربكيو فى شواية صغيرة وانتظرى زوجك لتعدوا العشاء معا والعبا مع بعض لعبة مثل الأستغماية.

٥ ـ عند الانتهاء من العشاء غيرى ملابسك وكذلك ماكياجك.

٦ ـ أعيدوا قراءة الرسائل وبطاقات الحب التى أرسلها كل واحد منكم للآخر.

**ليلة ناعمة**

ـ هذه الليلة لازم يكون الزوج فيها مرتاح ومزاجه رايق وجسمه نشيط لأن توقيت الليلة فى منتصف الليل قبل أذان الفجر بساعة.

ـ بخرى مكان معين وهادئ وعطريه.

ـ جهزى ماء بارد وضعى فيه (قليل من اللقاح) أو فنجان قهوة وضعى بجانب الماء سواك (مرضاة للرب ومطهرة للفم).

- أذهبى له حاولى أن توقظيه بصوت ناعم ولمسة حانية.. وقولى له تعال حبيبى نتعبد ساعة باقى قليل على الفجر قوم نناجى ربنا فى السحر والناس نايمة.. قوم نعدد مطالبنا ونرفع شكاوينا للحى الذى لا ينام.. قوم نسبح ونحمد الله ونشكره.

- ليلة لا تنسى سحرها خاص وطعمها من القلب.. نهارك كله بيصير غير شكل..

- أنت أعزمى وتوكلى على الله. وادعى زوجك لهذه الليلة.. ليلة من ليالى العمر.

## ليلة القلوب العاشقة

١ - ضعى عند الباب الرئيسى بطاقة معطرة على شكل قلب به (دعاء دخول البيت) وضعى على جدران الممرات وحتى غرفة النوم (قلوب بأحجام مختلفة).

٢ - اشترى له بيجامة جديدة وعطريها وبخريها

وضعى عليها كرت على شكل قلب مكتوب به (ملبوس الهنا) وضعى سهمان الأول يدله على مكان الهدية والسهم الثانى يدله إلى مكان الاحتفال.

٣ ـ فى مكان الاحتفال.. انثرى شموع على شكل قلوب حمراء فى أنحاء الغرفة بحيث تملأ الغرفة كلها.

٤ ـ جهزى له طاولة.. بحيث تكون مجهزة بالشموع والملاعق والصحون.. واصنعى له كيكة على شكل قلب وضعى عليها كريمة حمراء.

٥ ـ وزعى دعاسات أرضية على شكل قلوب حمراء وزعيها فى أنحاء الغرفة.

٦ ـ بالنسبة للحمام.. اعملى طقم الحمام بنفسك.. احضرى شموع على شكل قلوب وسيحى جزء منها على النار وألصقيه على

كـاسـات الحـمـام وصـحـن الصـابون والسـلة ووزعى بعض الدعـاسـات الحـمـراء وإذا أمكن وضع ستارة حمراء وتوزيع بعض الشموع فيها .

**مفاجئات زوجية عالمية**

رحلة جميلة تأخذين زوجك إليها .. فالرجل يحتاج إلى التغيير مع جو من الفرفشة والمرح .. فكونى عالمية .. كيف؟

**١ ـ اليوم الهندى:**

اللبس: سـارى هندى ـ حلق طويل ـ اكسـسـوارات هندية ـ عقد من الفل إن أمكن.

الأكل: طبخات هندية .

طريقـة الكلام (بهـا شىء من الفـرفشـة): ناهـى ـ سلامهى ـ هندى مكسر .

**٢ ـ اليوم الشامى:**

اللبس: جلابية شامية

الأكل: تبولة ـ ورق عنب ـ كنافة ـ مناقيش ـ كبة .

استقبليه: شلونك ابن عمى.

طريقة الكلام: تقبرنى - شوبدك - أهلين وسهلين....

**٣ ـ اليوم المغربى:**

اللبس: جلابية مغربية

الأكل: الكسكسى أو حريرة (طبخات مغربية).

الديكور: مشغولات نحاسية - مخدات اسطوانية الشكل - إضاءة خافتة حمراء

استقبلى زوجك بالحمام واعملى له حمام مغربى ومساج.

**٤ ـ اليوم المصرى:**

اللبس: عبارة عن جلابية عليها ليرات ذهبية ولبس الغوايش والخلاخيل والحلقان الكبيرة روج أحمر غامق - مكياج عيون جرىء - حمرة خدود واضحة.

الأكل: فول - طعميه - ملوخية.

طريقة الكلام: ازيك عامل ايه - وحشتنى أوى - ياسى سيد.

الديكور: جهزى غرفة نومك بحيث يكون فوق السرير مظلة (ناموسية) وزودى غرفة نومك ببعض الجرات والفوانيس.

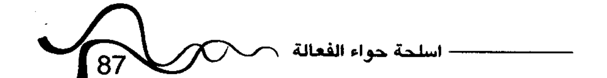
عندما يأتى زوجك احضرى طشت به ماء دافئ وملح ودلكى رجليه.

**٥ - اليوم الصينى:**

اللبس: لبس صينى.

الأكل: شوربه الصينية - دجاج منشوريان - مأكولات بحرية - رز بالخضروات ولا تنسى عيدان الأكل.

الديكور: اجعلى الغرفة كلها ورد صناعى وطبيعى مثل الحديقة ولا تنسى بعض التحف والإكسسوارات التى تشعرك وكأنك فى الصين.



**يوم الخميس اجعليه مميزا:**

يوم الخميس هو نهاية الأسبوع.. هو المحطة التى تمسح عناء وشقاء الأسبوع.. فاجعليه الواحة الظليلة التى يستظل تحتها زوجك من رمضاء العمل والتعب فإذا أشرق يوم الخميس فقومى بالآتى:

١ ـ أعدى وجبة الغداء أو العشاء وبها الأصناف التى يفضلها زوجك وأولادك ولا تنسى طبق الحلو.

٢ ـ اعتذرى عن أى مواعيد قد تعطلك لتكونى فى انتظار هذا اليوم.

٣ ـ ألبسى وتزينى بأفضل ما لديك وتعطرى له بالعطر الذى يفضله.

٤ ـ اشترى هدية رمزية لك ولأولادك (فى حدود الأمكانات) لتقدموها لزوجك وأشعريهم أن هذا اليوم هو فرحة الأسرة وليحرص كل منهم على إبداء مشاعره نحو الآخرين فى عبارات رقيقة ومعبرة.

٥ ـ شجعى أولادك على النوم مبكرا فى هذا اليوم بعد أن تغمريهم بحنانك وحبك الذى لابد أن يكون مختلفا عن باقى أيام الأسبوع.

٦ ـ والآن تفرغى للزوج الغالى... بعد أن تقومى بترتيب غرفتك كما كانت يوم زفافك ولا تنسى أن تصليا معا ركعتين فى الليل ولتدعوا بما شئتما.. لتكتبا فى الذاكرين الله كثيرا والذاكرات.

اجعلى زوجك وأولادك فى شوق ولهفة وانتظار ليوم الخميس وجربى هذه الطريقة ولن تندمى.

**إفطار على السرير لأبو العيال**

الفكرة جميلة إذا أردت أن تفاجئ زوجك فى يوم جديد.. بعيد عن الروتين.

١ ـ احضرى طاولة سرير (توجد لدى محل ايكيا أو غيرها).

٢ ـ احضرى أباجورة صغيرة وضعى بها ورد وضعيها فى المكان الدائرى على طرف الطاولة.

٣ ـ احـضـرى زبـدة ومـربى وعـسل (المعلبـة علب صغيرة كالتى تستخدم فى الفنادق) وضعيهم فوق مناديل مزينة داخل صحن صغير مجوف.

٤ ـ احضرى التست وقطعيه أربع قطع متساوية بعد التخلص من الأطراف وقسميه ثلاث أقسام: قسم أدهنيه بالزبدة واطبخيه على قلاية البيض، وقسم أغمسيه بالبيض واطبخيه، وقسم ادهنيه بالزبدة والمربى واطبخيه.. وزينى الصحن بالملفوف البنفسجى وخس ومرتديلا

٥ ـ احضرى دلة فخارية مع كوب جميل وضعى الطبق الرئيسى.

٦ ـ لا تنسى الوردة ومجموعة من المناديل الملونة المرتبة فى كوب ماء خالى والشوكة والسكين ومرشات الملح والفلفل الأسود.

٧ ـ ممكن تضعين عصير جميل بعد تزينه بالفواكه.

٨ ـ قدمى الفطور بعد فتح الستائر والشبابيك ولا تنسى البخور.

**ليلــة التفــاح**

إذا كنت أنت وزوجك من مـحـبى التـفـاح فـعليك بهذه الليلة...

١ ـ احضرى شجرة صناعية تعلقين عليها تفاح بلاستيك وكأنها شجرة تفاح.

٢ ـ ضعى بجانب الشجرة طاولة صغيرة بها سلة املئيها بالتفاح واحضرى شموع على شكل تفاح وكأسين من عصير التفاح بعد أن تزينيها بشرائح التفاح ممكن تصنعين حلى تفاح.

٣ ـ ارسمى بطاقات على شكل تفاح ووزعيها فى أنحاء الغرفة.

٤ ـ اعملى قصاصات على شكل تفاح وعلقيها بحيث تتدلى من السقف واكتبى بها بعض العبارات الحلوة لزوجك.

٥ ـ علقى تفـاح الـزينة البـلاسـتـيك فـى أرجـاء الغرفة.

٦ ـ استـخدمى فى تعطيـر الغـرفـة بخـاخ بـرائحـة التفاح.

٧ ـ خذى تفـاحـة واقطعيـهـا من المنتصف واكتبى عليها بطرف السكين حبيبى أو أحبك أو أنت عمرى وضعيها فى صحن جميل...

**ليالى بالألوان**

ما أجمل أن تفاجئ زوجك بالليالى الملونة.. وحاولى أن تبتكرى فيها وسنطرح فيما يلى نماذج لبعض منها..

**الليلة البيضاء..**

احضـرى قطن أبيض ووزعـيـهـا على الأرض وعلى السرير وعلى شجرة بلاستيكية حتى تكون كالثلج.

اللبس: قـمـيص أبيض ولا تنسى ورد الجـورى الأبيض.

الرائحة: بخاخ برائحة الفانيلا.

اعملى كيكة الفانيلا واحضرى بعض الشموع البيضاء.

**الليلة البنفسجية..**

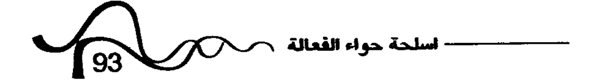
ضعى ملاءة بيضاء على السرير وفوقها بتلات من زهرة البنفسج وكذلك على التسريحة واحضرى عصير عنب واستخدمى فواحة برائحة زهرة البنفسج واحضرى شموع بنفسجية أو بالونات بيضاء وبنفسجية ولا تنسى المكياج البنفسجى والقميص.

**الليلة الربيعية..**

اللبس: قميص مورد ربيعى (أخضر - أصفر - برتقالى) وضعى قطعة من الشيفون الملون على شعرك.

ضعى شموع على شكل ورد - وملاءة على السرير بنفس الألوان.

اجعلى الإضاءة صفراء وشغلى كاسيت لصوت العصافير واحضرى سلك لمبات ملون وضعيها فى أركان الغرفة أو على السرير.



احضرى كأسين عصير وضعى على حافة الكأس عسل ثم اغمسيها فى سكر ملون ولفى عليها شريط ستان له نفس الألوان.

**فكرة الليلة المضيئة**

١ ـ احضرى النجوم التى تضىء فى الظلام وألصقيها بالجدار والدواليب وانثرى جزء منها على الأرض.

٢ ـ البسى قميص نوم أسود وضعى على رقبتك ويديك قليل من القصدير كحركة غريبة.

٣ ـ احضرى أباجورة سوداء شكلها كروى تتحرك وبها أنوار ملونة وظلمى الغرفة بإضاءة خافتة وضعى على السرير مفرش فضى واحضرى كور صغيرة (التى توضع داخل خيام الأطفال) وغلفيها بالقصدير وانثريها على السرير ومن الممكن أن تحضرى أعواد بألوان فسفورية إذا حركت تعطى ألوان جميلة فى الظلام.. وانثريها فى أرجاء الغرفة.

■ ■ ■

# كيف
# تتقنين الإغراء؟



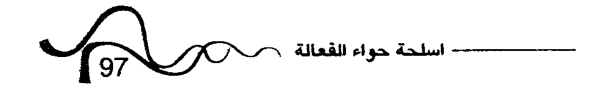


الاغــــراء "فن".. له اسلوبه ومـــراحله وأســــراره ,الرجل لا يمل من الإغراء.. فهل تتقنين هذا الفن؟!

كل إنسـان يتمتع بجـاذبية ومقدرة على إجتذاب الآخر كل واحد على طريقته الخاصة.

لكن الاغـراء الناجح يكمن فى القـدرة على إبراز نقـاط الشـخـصـيـة الملفـتـة والحـسنة والتى تشـد أحـــاســـيس الناس دون ان يســـيطـروا على إرادتهم فيشعرون بسحر، وكأنه تنويم مغناطيسى فيتساءلون: كيف يستطيع شخص عادى ان يسيطر عليهم بهذه الطريقة؟!

لكل طبع صفاته وأسـراره.. فما هى طبـاع المرأة التى تمارس الإغراء؟



ومن خلال التفصيل لكل من هذه الشخصيات سوف تتمكنى من اكتشاف نوع الإغراء الذى تمارسيه على زوجك..

**١ -الحورية.. تبدل القوى إلى ولد**

طباع الحورية هو الأقدم فى التاريخ والآلهة أفرو دايت هى التى تمثله. إنها المفضلة لدى الرجل لأنها تقدم له عالماً بلا حدود، إنها خطيرة ولها القدرة بأن تفقد الرجل السيطرة على نفسه، الى حد تبديل رجل مسؤول وقوى الى ولد مطيع، فهى تعمل على الرجل الحاد مثل العسكرى أو البطل.

**٢-الأنيقة.. لا تخضع لعناد الرجل**

الأنيقة تدهش الرجل لأنها لا تصنف نفسها، إنها تعيش حرية مطلقة. الأنيقة تُشعر الرجل بالحيرة واللهفة،تشده بشخصيتها الغريبة، هذا المزيج من الأنوثة ومن الجمال والأشراق من جهة، والإستقلالية من جهة أخرى. الأنيقة تختلف عن باقى النساء كونها

لا تخضع دائماً لعناد الرجل، فهى ايضاً لديها رأيها وطباعها وهذا ما يجذب الرجل نحوها

**٣-الطبيعية.. روح الطفولة**

الطفولة كل واحد منا يتمنى لو يعيشها من جديد، الطبيعية تعيد روح الطفولة بعفويتها وصراحتها تُشعر الرجل بالراحة التامة وتشعره برجولته ولديها إحساس بوجوب حمايتها. إنها صورة البراءة التى تستطيع ان تحتفظ بها بالرغم من صعوبات الحياة. إنها منفتحة على كل جديد بروح طفولية، ولا تحمى نفسها من التجارب المؤلمة كباقى النساء.

**٤-الحبيبة المثالية.. وطموحات الرجل**

كل رجل يحمل بداخله طموحاً ويرغب بتحقيقه، هذا الطموح يولد منذ الطفولة ناتج عن كل ما افتقده فى حياته أو كل ما حُرِمَ منه. الرجل بانتظار المرأة التى سوف تساعده على إخراج طموحاته والبوح عنها.

#### ٥-الجذابة..الكاريزما المثيرة

المرأة التى تتمتع بكاريزما أو الجذابة والكاريزما مثيرة للغاية تولد مع الإنسان إنها ثقة بالنفس. الكاريزما تضفى إشراقاً على صاحبها فيبدو للغير وكأنه مهم جداً. المرأة التى تتمتع بكاريزما تتقن فن الإغراء فى المجتمع والمناسبات الكبرى، كما أنها تبرع فى فن الكلام إنها متكلمة من الطراز الأول.

#### ٦-النجمة.. لا تعرف الحدود

لاترسم النجمة حدوداً للرجل مما يعطى مجالاً لمخيلته، فهى تعمل على اللاوعى عنده، تحرك حشريته، وتهتم المرأة النجمة بصورتها لانها هى التى تبرز والتى سوف تجذب الأخر فعليها ان تكون عصرية متجددة لكن بعيدة ومثالية.

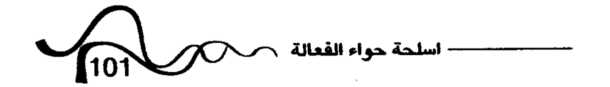
#### ٧-الساحرة.. تلعب على الوتر الحساس

السحر، اغراء بدون جنس والساحرة تسلط الإنتباه على هدفها الرجل وليس على نفسها وتشعره

بأهميته وكيانه، وفى نفس الوقت تفهم شخصيته وتشعر بألمه. وتتأقلم مع طباعه عندها يكون براحة تامة مع نفسه. الساحرة لا تجادل، لاتعارض ولا تخاصم، هذا التصرف يجذب الرجل الذى يقترب اكثر منها ومع الوقت وبدون ان يشعر تسيطر عليه كلياً فهى تلعب على وتر حساس جداً عند الرجل، كبرياؤه وعنفوانه. تتصرف بلباقة وتشعره بأنه نجم.

**٨-المغناج.. تتصرف بذكاء**

هى التى تؤجل الشعور بالإكتفاء عند الرجل، فيبقى ضحيتها، هذا ما يشده فيقع فى حبالها ولايستطيع الخروج. المغناج تلعب مثل الميزان تعطى ومن ثم تتراجع فالرجل لا يمل، بل يبقى متأملاً بالحصول على الباقى. تعمل على المدى الطويل، إغراؤها يخدم أكثر من باقى النساء لأنها تتصرف بذكاء. تُشعر الرجل بأن هناك رجلاً آخر فى حياتها، فيولع بالغيرة والتى بدورها تحرك عنفوانه وروح التحدى ويزداد رغبة بالحصول عليها.



الإغـراء عـمليـة تتطلب وقـتـا وصبـراً ومـجـهـوداً وعليك ان تدخلى الى عمق شخصية الآخر وتخططى لكل خطوة تقومين بها.

يمر الإغراء بأربعة وعشرين مرحلة... تقسم هذه المراحل الى ثلاثة ابواب ولكل باب هدف:

- الدخـول الى عـواطف الزوج باخـتـيـار اوقات ممتعة.
- العـمل على اللاوعى عند الزوج وإخـراج كل ما هو مدفون فى قلبه.
- جعل الآخر يستسلم.

**كيف تدخلين لعواطف زوجك**

**وتعطينه الحب بذكاء.. وتشعرينه بالشوق الدائم:**

الآن اصبح رجلك بين يديك، رغبته بالتقرب منك تنمو يوما بعد يوم، لكن تعلقه بك مازال ضعيفاً لذلك

عليك ان تتعاملى معه بذكاء، تعطيه الحب على جرعات لكى يطالب بالمزيد.

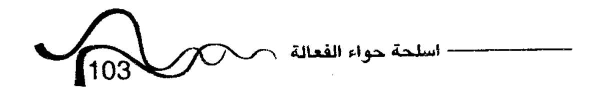
كما يجب ان تحيطى نفسك ببعض الغموض، وتشعرى الرجل بالشوق لكِ وهذه الأمور تساعدك فى الدخول الى عواطفه وخلق اوقات جميلة معاً:

**لا تنسى عنصر التشويق**

عندما يشعر زوجك بالذى ينتظره منك أو كيف ستتصرفين، تفقدين سيطرتك وسحرك وسلطتك عليه. لذلك دعيه فى حالة قلق دائم، يتساءل ماالذى سيحصل الآن؟ وكأنه يشاهد فيلماً، ويتشوق لمعرفة النهاية، مثل شهرزاد عندما تزوجت من الملك شهريار، وراحت تروى عليه القصص وتؤجل النهاية لليلة المقبلة وهكذا دواليك لكى لا يقتلها، وذلك لمدة ثلاث سنوات فعفى الملك عنها.

**ليكن كلامك موسيقى لا ضجيجاً..!**

من الصعب جداً حث الآخر الى الإستماع إليك، لأن كل إنسان مأخوذ بأفكاره ورغباته. لاجتذابه



عليك التحدث اليه بأمور تستهويه وتهمه تكلمى معه بإحساس، اجعلى كلامك معسولاً، هكذا يفقد كل رغبة لمقاومتك وعليك اختيار نوعية كلامك. الفرق بين الكلام العادى والكلام المغرى تماماً مثل الفرق بين الضجيج والموسيقى.

**اهتمى بسحر البساطة**

الإغراء لا يتطلب مجهوداً كبيراء التلويح البسيط هو الذى يسحر ويدخل القلب، عليك لفت انتباه زوجك برقة وخفة، بتقديم الهدايا الشخصية، تبين مدى الوقت الذى قضيته فى اختيارها. التفاصيل هى الأهم، فهكذا يشعر بمدى اهميته عندك، عندما يراك تتصرفين بلطف ودقة.

**حركى طيبته وحنانه**

كل المراحل التى سبق ان تكلمنا عنها، تعتبر تحايلات، بإمكانها ان تولد الشك عند الرجل، حركى طيبة الرجل وحنانه، دعيه يساعدك ويحيطك، من ثم

حولى هذا الاهتمام الى حب. دعى انوثتك تتعاطى مع الأمور على طبيعتها وضعفها، هذا ما يغرى الرجل، لاتقاومى هذا الضعف، وحوليه الى سلاح قوة وإغراء لكسب زوجك.

**الرغبة والواقع والوهم**

يمضى الانسان معظم وقته يحلم بأوقات جميلة ومغامرات ممتعة بالنجاح والرومانسية لكى يهرب من واقعه ومن مصاعب حياته اليومية. حاولى أن يعيش زوجك احلامه من خلالك، عندئذ سوف يستسلم كلياً لك. يجب ان تبدأ العملية بهدوء، ويمنحك ثقته، ثم تبنى الأحلام التى تتوافق مع رغباته، حاولى الوصول الى امنياته التى طالما دفنها فى قلبه. الى حد أن يتساءل اذا كان فعلاً يعيش الواقع ام إنه مجرد وهم!

ـ للدخول الى اللاوعى عند الزوج وإخراج كل ما فى قلبه عليك التقيد بالخطوات التالية:

**كونى المنقذ:**

الرجل يحب الاغراء بطبيعته، لكن اذا لاحظت انه يقاوم مجهودك، فالسبب هو انك لم تثبتى له الى اى مدى يمكنك ان تتحدى من أجله. عليك بذل جهودك الى اقصى حدود، لا تأبهى للأقاويل والإعتراضات، واجهى بالتحدى والقوة والثبات، عندما تشعرين انه ما زال لديه شك نحوك، عندها اختارى ظرفا صعبا ومعقدا، يبين مدى المجهود الذى سوف تبذلينه للتخلص من هذا الظرف. فالخطر مغرٍ جداً كونى المنقذ، فالشعور الذى يترتب عن هذه العملية يمكنه التحول الى الحب.

**عيشى معه طفولته:**

الرجل الذى عاش حالة ما فى الماضى واستمتع بها، سوف يحاول عيشها مجددًا. الذكريات الأكثر لذة التى تتحصر فى الذاكرة هى المتعلقة بالطفولة. لذا، عليك إعادة الرجل الى ماضيه والى وضعه

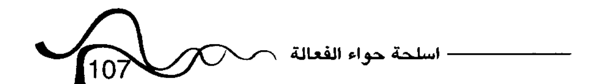
الطفولى، وأنت تأخذين مكان الأهل، ومن ثم بدلى الأدوار، دعى زوجك يلعب دور الأب وكونى الطفلة الصغيرة، سوف يشعر نفسه بأنه اقوى منك، وعليه المحافظة عليك وحمايتك.

**جمال الروح أجمل:**

كل إنسان لديه شكوك وشعور بعدم الثقة، بجسده وحياته الجنسية، ولا يعرف كيف يقيم نفسه، فإذا ركزت سحرك على الشكل فقط، سوف تثيرين هذه الشكوك والمخاوف عند الرجل. لذلك، استعملى سحر الروح، هكذا سوف تبهرين الرجل.

**بين البرودة والحرارة:**

الغلط الأكبر فى الإغراء، يكمن فى ان تظهرى كامل طيبتك للرجل. فى البداية هذه الطيبة تسحر الآخر، لكن مع الوقت سوف يمل، لذلك احيطيه بلطفك، ثم غيرى الاتجاه ولا تهتمى به، يمكنك خلق فراق، وسوف يشعر بفراغ فى حياته، ومن ثم



مصالحة واعتذاراً، يجب ان يكون فى ارتباك دائم، مابين الخوف من خسارتك، والفرح بوجودك تأرجحى بين البرودة والحرارة هكذا تشغلى افكاره واحاسيسه.

**الإغراء الجسدى:**

هناك خطر الخيبة من جهة الرجل، يهدد كل العمل الشاق التى قمت به. إذا كنت تريدين الإستمرار بالعلاقة مع زوجك اعتمدى الإغراء المتواصل.

**البعد عنه سوف يلاحقك:**

دعيه يشعر بأنك مللت، دون البوح له بشىء، حركى غريزته الرجولية لكى يعود اليك بأقصى سرعة. الهدف، هو ان تدعيه يعود بكامل إرادته بمجرد ان يفكر بأنك تراجعت، تتحرك بداخله روح الإمتلاك وغيرته. اعملى فقط على احاسيسه النائمة بحضورك المثير.

**الإبداع المبرمج:**

بعض الأحيـان تشعـرين بأن زوجك يرغب بك فعلا، لكنه ليس مستعداً بعد لتقبل الفكرة، هنا عليك ان تنسى طيبتك ولطفك وفروسيتك، وان تعتمدى على القهر بالحركة الجريئة. لا تدعى الآخر يفكر بالنتائج، لا تتراجعى، عليك ان تهاجمى وان تكونى ساحرة وليس ديبلوماسية. هذا التصرف يجب ان يكون سريعاً وغير مبرمج، لكى تؤدى الخطوة الى النتيجة المرجوة.

**اختيار التأثير اللاحق:**

يتبع الإغراء الناجح، خطر عندما ترتفع المشاعر الى درجة عالية فى معظم الأحيان تنقلب الى الإتجاه المعاكس. احذرى المبالغة التى تثير عدم الأمان عند الرجل وسوف يتعذب الطرفان من جرائها.

وفى النهاية نقول لك هذه كلها مجرد محاولات لإثارة عواطف زوجك، وننصحك دائماً ابالاهتمام

بزوجكب فهو شريك حياتك، ووالد أطفالك، وملك متوج على مملكتك التى تتربعين على عرشها، مملكة الحب والوئام والسعادة. وكل الموضوع الذى اثرناه هو لصالح احرارة العلاقة الزوجيةب ولتبقى مشتعلة فى قلبيكما معاً فنحن نعلم جيداً أن برود الحب بين الزوجين من أهم أسباب المشاكل والطلاق والخيانة.

●●

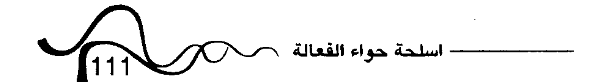
**بين الجنس والحب**

يخلط كثير من الأزواج، والزوجات أيضاً بين الرومانسية والجنس، ويقعون بذلك فى خطأ كبير، تنعكس آثاره على العلاقة الزوجية فتسبب تشويهاً للكثير من المفاهيم وإساءة إليها وذلك لأن العلاقة الزوجية، وإن كانت تقوم أساساً على الحب والتعاطف وتلاقى إرادتين حرتين لإنشاء الحياة الزوجية والإنجاب، فإن عقد الزواج ليس ترنيمة

خيالية ولا قصيدة شاعرية بل هو تشريع حكيم وفيه حقوق واجبات ومسؤوليات وفيه تكوين للأسرة وإغناء للمجتمع.

ومع أن الرومانسية والممارسة الجنسية الزوجية على صلة وثيقة، فإن كلاً منهما مستقل عن الآخر، ولا ينبغى ربط أحدهما بالآخر دائماً وحتماً، فالرومانسية أسلوب حياة وطريقة تفكير تتسم بالإبداع وعشق الجمال والقيم المثالية.

ولا يبتعد الحب الزوجى الراقى كثيراً عن هذه السمات، حيث أن الزواج هو التحق الفعلى السامى للحب بين الرجل و، وهذا ما يؤكده قول الفاروق عمر رضى الله عنه: " لم أر للمتحابين مثل الزواج "، ولكن الزواج ليس ممارسة الجنس فحسب، وإن كان الجنس يمثل جانباً كبيراً وهاماً منه، وتبقى الحياة الزوجية أوسع مدى واجبات ومسؤوليات ومشاعر من مجرد الممارسة الجنسية.



وحتى الحياة الجنسية الزوجية ليست مقتصرة على الجماع، بل هى تشمل كل المظاهر والأفعال التى تعبر عن عمق العلاقة بين الزوجين وتلاقى العواطف والقلوب والعيون والرغبات فى انسجام واتساق دون تصادم أو إلغاء للآخر أو تجاهل له.

وهكذا فإن الحب الجنسى الزوجى الرومانسى هو حالة دائمة لدى كل من الزوجين وممارسة يومية سواء أكان فى هدف أحدهما أو كليهما ممارسة الجنس أم لا، فإذا كان هدف الزوج من تصرف رومانسى معين كتقديم الزهور أو العطور أو هدية أخرى محبة لزوجته هو ممارسة الجنس فى ذلك اليوم، فإن تصرفه هذا لا يكن رومانسياً على الإطلاق، وهذا لا يعنى أبداً عدم التمهيد للفعل الجنسى وتقديم ما يدل على الحب قبله، فإن هذا أمر مطلوب شرعاً، ولكن لا يجوز أن تقدم المحبة والهدايا أو الكلمات والغزل، كرشوة للزوجة لممارسة

الجنس أو مقابل ممارسة الجنس. وما يجب على الأزواج أن يعرفوه بكل وضوح أن أحب ما تحبه من زوجها أن يعاملها بحب وحنان واحترام ويتود إليها ويقدرها لذاتها فى معزل عن أهوائه الجنسية الوقتية، فالرجل الذى لا يتود لزوجته إلا عندما يريد ممارسة الجنس معها يضيع أجمل م

ا فى الحياة الزوجية الذى هو المودة والرحمة الدائمة، ليجعلها لحظات قليلة خالية من الإخلاص والحب وهى لا تخدع الزوجة ذات الحس المرهف والذوق السليم، بل إن تلك المعاملة الوصولية تسب لها انزعاجاً كبيراً حيث تشعر بأنها تستغل بطريقة فجة فعلاً.

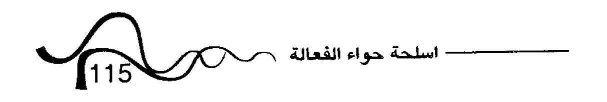
وعلى الزوج أن يقدم لزوجته الزهور التى تحبها أو الهدايا التى تعجبها فى أوقات مختلفة، ولا سيما فى مناسبات اجتماعية محبة لكليهما كالولادة مثلاً، وبعد العودة من السفر وفى عيد ميلادها والأعياد

الدينية ونحو ذلك، دون أن يجعل من ذلك ما يشبه الإيحاء الشرطى للممارسة الجنسية.

وعليه أن يجعل من المودة والرحمة التى جعلها القرآن الكريم عماد الحياة الزوجية حالة دائمة فى معاملته لزوجته، وأن يحق مقتضياتها ومتطلباتها من الحب والحنان والعطف والمغازلة الرقيقة فى كل الأوقات، ويأتى بعد ذلك التواصل الجنسى تعبيراً رائعاً عن حالة الحب الدائمة.

■ ■ ■

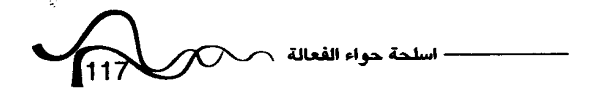
# كيف
# تستحوذين على
# قلب زوجك وعقله



الموضـوع ان المرأة فـى قـراره نفسـهـا تعـرف سـر هروب زوجهـا الى حضن أخـرى لا تختلف عنهـا فى شى فـهـى امـرأة مـثلهـا إلا أن تلك المرأة نجـحت فى معرفـة ما يعجب الرجل فى المرأة فغنت وعزفت على هذا الأساس! والمرأة الأخرى فى حياة أى رجل..

قد تكون زوجة ثانية ـ عشيقة ـ حبيبة ـ صديقة.

لهذا...... كثيرا ما نسمع إى نصيحة توجه لأى امـرأة أو فـتـاة مـقـبلة على الزواج كـونـى له زوجـة وعشيقة وحبيبته وصديقته! وطبعا لا أؤيد من يقول كونـى مثل أمـه.... لأن الأم نموذج لا يتكرر فى حـياة الرجل مـهـمـا حـاولت الـزوجـة ان تفـعله للوصـول الى



هذا النمـوذج ولكن بالنسـبة لى أفـضل ان اسـتخـدم معنى عامليه كالطفل الكبير!

بدون لف ودوران.............. تحـدى كل نسـاء العـالم واثبـتى لزوجك انه نجح فى الاخـتـيـار وحظه فلق الصخر!

بدون لف ودوران............ كـــونى امـــرأة... أنثى...... حـــواء...... النصف الآخـــر... الجنس الناعم.. لا تنسى أبدا أبدا جسدك فهو ما يميز امرأة عن أخرى ولو إننا جميعا من جنس واحد...... ولكن هناك امـرأة أهملت......لن أقول نفسـهـا ولن أقـول مـلابسـهـا ولن أقـول زينتـهـا ولكن أقـول أهملت جـسـدهـا...... ونست أو تعلم وقـرأت ولكنهـا تناست أن... ســـلاح المرأة الذى يرعب الرجل ويرهبـه هـو جـسـدها ,ذلك الكيـان الفـذ ذو القـدرة على الإغـراء والغواية ,وعلى إثارة أعمق وأشد المشاعر فى الرجل.

إن أحد الأجزاء الأكثر حيوية فى البيئة العقلية هى فكرة من نحن جنسياً. وإذا تم تلويث هذه الأفكار

فإن أجزاء حساسة ومهمة من شخصيتنا سوف تقلب. إن الثقافة الإباحية تخبرنا أن الجنس والحب والألفة هما نفس الشىء. فى الإباحية يمارس الناس الجنس مع الغرباء،. إن الإباحية تجعلك تعتقد أن الجنس هو شىء يمكنك الحصول عليه متى أردت فى أى مكان، مع أى شخص دون أية عواقب...

**فما هو الجنس فى الحقيقة**

الجنس بين الرجل والمرأة هو مرادف للحب ومن هنا يقال للممارسة الجنسية بين الزوجين (ممارسة حب)فكيف تكونين رائعة فى ممارسة الجنس بجسد خامد جامد دون ادنى مشاعر وإحساس دون عاطفة روحيه متبادلة مع الطرف الآخر... لا يمكن ان تمارسى الجنس دون علاقة حب وصدق فى هذا العطاء ورغبة عارمة بإعطاء جسدك لزوجك.. كما أن النار تصلح فقط أن تكون داخل المدفأة كذلك الجنس فهو رائع إن كان فقط مع الشخص الذى

تحبه ويحبك ويقبلك وملتزم بأن يكون مرتبطاً معك إلى الأبد. شخص يمكنك أن تمنح نفسك بالكامل له. هذا فقط ما يجعل الجنس رائعاً.

### أكاذيب الاباحية

لا يمكنك أن تتعلم حقيقة الجنس عن طريق الإباحية. لأن الإباحية لم توجد لتعلّم بل لتبيع. لذلك فإن الإباحية قد تطلق ما تريده من أكاذيب تعتقد أنها سوف تجذبك فالإباحية تطلق الأكاذيب حول الجنس والمرأة والزواج وغيرها من الأمور، ولذا فأيتها الزوجة العفيفة ليس شرطا ان تكوني من رواد المواقع الإباحية أو معرفة ما يجري في ذلك العالم القذر الذي يمارس فيه الجنس كسلوك حيواني كي تبرري لنفسك جهلك بأمور الجنس وكي تكوني خبيرة في فنون الجنس. يكفي ان تعرفي سر جسدك وما يجذب زوجك إليك.. كل امرأة تعلم أن هذا الطبق من الطعام يعشقه زوجها ولا يذوقه إلا من يدها فتفننت فيه حتى

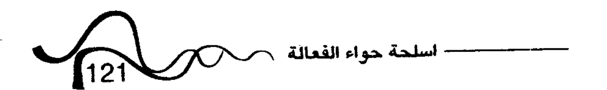
أصبحت خبيرة فيه.......ولكن الكثير من النساء يجهلن ما يجذب زوجها إليها فى الجنس فبقيت حائرة تسأل هذه وتلك عن سر فراشها وعشق زوجها لها؟لونسيت ان الرجال أذواق!.

هل تعلمين أيتها الزوجة ان ملايين الرجال هم مدمنون على الإباحية فى مراحل مختلفة وهذا غير مدهش فلقد أنفقت شركات وصناعات الإباحية بلايين الدولارات لجذب الرجل. ولذا فاعلمى تماما أن كل رجل يتزوج ويفكر بالزواج ليعف نفسه ويغض بصره عن الحرام فكونى له عونا!.

الرجل العفيف الصالح بحاجة إليك أيتها المرأة كى تكونى له عشيقه فى فراشه وحبيبه فى قلبه وصديقه فى حزنه!

أنصحك غاليتى

كونى أنثى فى مخدع زوجك..اخلعى رداء الخجل خارج غرفة النوم..أغلقى الباب الخارجى لعقلك



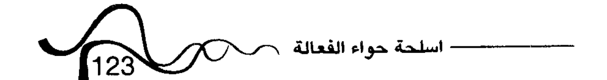
وأفكارك ولا تسمحى بأى فكرة أو مشكله تلهيك وتشغلك عن التحليق فى عالم اللاوعى وعالم الرومانسية واغرقى حتى إذنيك بآهات رجل حياتك وزوجك وحلالك كتعبير عن شكره لق بإتقان دورك أيتها العاشقة المحبة..ولا تنسى ان تكون آهاااااااتك اعلى اعلى من آهاته ولا مانع ان يخترق جدار الصمت فى ليل الشتاء البارد........!

دعى عنك الشموع والورود والنجوم والملابس المثيرة وكل النصايح التى أصبحت مكررة ومملة فى كل منتدى وقسم نسائى لجذب زوجك إليك...

اسمعيها منى...... جسدك ثم جسدك هو سلاحك الذى تتفوقين به على كل من ترغب فى خطف وإبعاد حبيبك وزوجك عن عشه ومخدعك..... اهتمى به أيما اهتمام واستخدمى كل شبر وكل جزء فيك فى جذب الرجل ولا تكونى كالإنسان الآلى يحركك كيفما شاء...... اظهرى اعتزازك بتفاصيل جسدك وكونى امرأة مفعمة

بالحياة وكلها دلال انوثه... لا تنسيك أيامك ولياليك انك قد أصبحت شيئا عاديا وامرأ مسلما به... لايستحق منك زوجك كل هذا الإهمال...تغلبى عن كل ما يشوه جسدك من ترهل وجفاف وتشققات ووزن زائد كونى كما يشتهيك هو لا كما ترغبين انت فجسدك أصبح ملكا لرجل؟ هل تعلمين ما تعنيه هذه الكلمة..اسألى إى رجل عانى ويعانى من بشاعة وإهمال جسد زوجته؟؟

تأكدى انه لا يوجد رجل على وجه الارض يستمتع بالخطيئة..فالنفس البشرية جبلت على نبذ كل ما هو غير أخلاقى ومخالف للفطرة، واكبر دليل على ذلك تصرف العديد من الرجال بعد الانتهاء من شهوتهم مع بائعات الهوى فمنهم من يرمى عليها أفظع الألفاظ والشتائم ومنهم من يحتقرها ومنهم من يمارس معها الجنس بصادية قد تصل الى القتل. لذا فما الذى يجبر رجل على فعل الخطيئة خارج إطار العلاقة الزوجية؟؟



اعلمى أيضا انه ليست كل بائعة هوى تملك جسد جميلا...؟ (هذه إجابتى لكل زوجة تتعذر بالحمل والولادة ومشقة السهر وتربية الأبناء فى إهمال جسدها)...... فالرجل عندما يخون لا يهم جسد من أستعمل كل ما يهم هو أن يحصل على الإشباع الجنسى.. وهؤلاء النساء...... سيدتى يعلمن فنون إمتاع الرجل وإسعاده جنسيا.. هؤلاء النساء.... لا ينتظرن من الرجل ان يبادر بطلب الجنس....

استغرب جدا من الخجل والحياء الشديد من الزوج الذى يظل ملازما لبعض النساء حتى بعد مرور ١٠ سنوات على زواجها...

واستغرب جدا من جرأة البعض من البنات فى أول وبدايات الحياة الزوجية... لا أيتها الزوجة الجديدة العهد بالزواج لا تكشفى كل أوراقك وأسرارك وخططك منذ البداية! كل شىء فى وقته حلو..الخجل مطلوب ولكن بحدود المعقول.

استغرب من بعض البنات المقبلات على الزواج وهى تنوى وتحلف يمينا.. والله لو يموت ما خليه يشوفنى بدون ملابسى أو لو يموت ما اخلع ملابسى عنده ببدل فى الحمام (الله يعزكم)!

نصيحتى..... كونى مبدعة وواسعة الخيال فى الفراش.... كما تبدعين فى ماكياجك وتسريحتك. .اتقنى دورك بكل إحساس وحب فالجنس هو العنصر الرئيسى للسعادة الزوجية وهو عمل مشترك بين روحين فى جسد واحد...

**كيف تملكين قلبه؟**

هناك الكثير من الطرق لتكسبى حب زوجك ولكن ليست كلها منطقية أو يمكن تطبيقها، لكننا فى "أوج" حاولنا أن نجمع لك أبرز النصائح التى يمكنك اتباعها للحصول على حياة زوجية سعيدة ولكى تصلى لقلب زوجك بأقصر الطرق، وتصبحى ملكة قلبه:

- تعلمى أن تكونى مثل أمه أقرب إليه من نفسه ليلجأ إليك كلما كان هناك شىء يضايقه أو

يشغل باله؛ فالرجل يحب المرأة التى تشبه أمه ليس فى الشكل ولكن فى الطباع والأفعال فكونى المكان الذى يجب أن يلجأ إليه عندما يواجه مشكلة ما أو يوجد شىء يشغل حياته.

- أبعديه قدر الإمكان عن صغائر الأمور والمشاكل البسيطة التى قد تتعرضى لها خلال اليوم فلا تكونى موضع شكوى دائم له حتى لا يمل منك لأن الرجل يحب المرأة المرحة وليست النكدية.

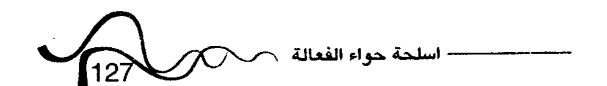
- اجعلى الكون يتعلق به، اجعليه محور اهتمامك الأول فى كل شىء لأن الرجل يحب أن يكون رقم ١ فى حياة حبيبته وهذا ما يظهر جلياً عندما تلد المرأة مولودها الأول فنجد اهتمامها يتحول إلى طفلها وهنا يغضب الزوج أو يشعر أن زوجته لم تعد تحبه كما كانت لأنها أصبحت تهمله.

- أقصر طريق إلى قلب زوجك معدته هذه المقولة صحيحة عند كثير من الرجال لأن معظم

الرجال يحبون الطعام البيتى فاحرصى على إجادة فن الطهى.

- لا تتقمصى له دور المدرسة كأنك تقولى له افعل كذا ولا تفعل كذا، اتركيه ليكون هو القائد وصاحب القرار الأول والأخير فى معظم الموضوعات ولا تفرضى عليه رأياً أو قراراً هو غير مقتنع به ١٠٠٪ لأنه يشعر بذلك أنك تضعيه أمام الأمر الواقع وما عليه إلا أن يرضخ ويقبل قرارك.

- حبك لعائلته هو جزء أساسى من حبك له تقربى إليهم مثل عائلتك تماماً، خاصة أسرته الصغيرة، أبوه وأمه وأخواته لأنهم بالفعل أصبحوا جزءاً من عائلتك، كما أن حبك لهم يعكس حبك له وهذا ما يشعر به ويزيد من مقدار حبك لديه لأنه إذا حدث مشادة أو كراهية بينك وبين عائلته سيكون دائم التوتر وفى اختيار صعب لذلك اجعليه مطمئناً وابتلعى



أى شىء قد يصدر من أى فرد من عائلته ويغضبك.

- لا تعتمدى على نظرية الشك الدائم ولا تجعلى الشك رقم واحد فى حياتك معه لأن الشك هو الطريق السريع لهروب زوجك منك ومبرر يستند إليه فى نزواته، ولكن إذا كانت ثقتك به كبيرة سيدفعه ذلك ليحافظ عليك حتى فى غيابك وحتى إذا أتيحت له الفرصة لخيانتك، كما أن ثقتك به هو أساس ثقتك فى نفسك.

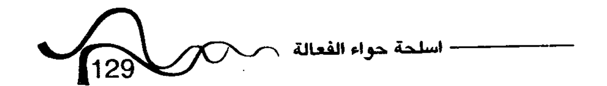
- النظافة الشخصية ونظافة المنزل أحد أهم النقاط التى لا تدركها النساء ولكن يدقق فيها الرجال اهتمى بنظافتك الشخصية وبمنزلك فاجعلى منزلك كالقصر ليس من حيث المغالاة فى الأثاث الباهظ الثمن ولكن بترتيبك له بشكل جميل ومنسق بحيث يكون دائماً نظيفاً ومرتباً، واهتمى بملابسه من حيث ترتيبها ونظافتها لأن ذلك يشعره أنك تهتمين به كثيراً.

- لا تنسى زينتك فى المنزل فهو أهم شخص يستحق أن تتزينى له أكثر من أقربائك وزميلاتك، كونى فى أبهى صورك وكأنك مستعدة للخروج إلى مكان أنيق وارتدى له الألوان التى يحبها، اهتمى بعمل التسريحة التى يفضلها على أن تكونى متنوعة فى شكلك، ولا تثبتى على مظهر واحد لأن (النيولوك) يجعله يشعر أنه متزوج أكثر من واحدة وليست واحدة فقط.

- تحلى بالهدوء واستخدمى حاستك السادسة لتعرفى ماذا يريد أن يقول أو يفعل قبل أن ينطقها بلسانه لأن الرجل يحب المرأة التى تفهمه.

**كيف تجعلين زوجك مفتونا بك؟**

هناك عدة وسائل تستطيع بها حواء اجتذاب آدم وإيقاد جذوة الحب واللهفة فى نفسه. وما عليها إلا



أن تجـرب هـذه الوسـائل أو بعـضـهـا لتـدرك الأثر الإيجابى على الفور.

**١ ـ الاهتمام بعنصر الإثارة**

قال أحد الأزواج انه لا يعـرف مدى قدرة زوجته على ابتكار وسائل جديدة لإثارة اهتمامه. وكان آخر هذه الوسـائل مشاهدته إياها بعد عودته من العمل مساء وهى تعد طعام العشاء مرتدية الكعب العالى والملابس المثيـرة الممزوجه بروائح العطور الجذابة، وقال أن توقع التجديد المستمر من زوجته يجعله دائمـا فى حـالة ترقب واهتمـام. وهذا هو سـر الجاذبية!

**٢ ـ وضع الزوج فى حالة تخمين مستمرة**

**عما ستفعله امرأته والمفاجأة التى جهزتها له**

فقد ذكر أحد الأزواج انه عندما عاد إلى البيت من العمل وجد زوجته مرتدية ملابس الخروج ومعها تذكرتا سفر لها وله الى احد الاماكن للسياحة.

وأخذته معها دون سابق إنذار. وعلى الرغم من عصبيته فيما يتعلق بالعمل إلا انه وجد نفسه ينعم بعطلة رومانسية ويسبح ويغوص ويتمتع بدفء الشمس ودفء العاطفة.

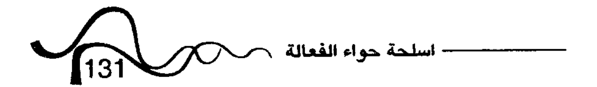
انه شيء رائع حقا عندما يشعر الزوج بان زوجته تحب المرح واللعب وتتميز بخفة الدم والمفاجآت اللذيذة.

**٣ - الاستحمام سويا**

يمكن أن تستحم الزوجة تحت الدش مع زوجها. ومثل هذا التصرف - إذا تم بطريقة عفوية - يخلق جوا من الإثارة والمرح. وفى هذه الحالة يشعر الزوج أن لديه زوجة جذابة مثيرة تشعره "بالاكتفاء الذاتى" وعدم الرغبة فى النظر إلى امرأة أخرى!

**٤ - الرعاية والتدليل**

قال أحد الأزواج أن زوجته تترك طفلتيها عند أسرتها وتتجه معه إلى أحد الفنادق القريبة حيث



يوجد حمام سونا مياه معدنية وهناك يقضيان وقتا ممتعا وينعمان فيه بالراحة والاسترخاء. وبهذه الطريقة يشعر الزوج أن زوجته تحرص على راحته وتهتم لصحته وسعادته. وهذا يذكره بأيام اللقاءات الأولى الجميلة التى كان يشعر فيها بأنه اسعد مخلوق معها.

**٥ ـ حرارة اللقاء**

من اكثر الأشياء المؤثرة فى الزوج استقبال زوجته له بحرارة وعاطفة. فعندما يدخل من باب البيت تكون هى أول من يقابله، وتحتضنه بشوق ولهفة، والبسمة السعيدة مرتسمة على وجهها

**الحميمية الجسدية بين الزوجين**

اذا كانت المرأة فائقة الجمال دون أن تتميز بالأنوثة، اللياقة والنعومة فهى تسقط فى نظر الرجل.

الاستقرار فى العلاقة العاطفية هو ما تطمح اليه الكثير من النساء خصوصا وأن ذلك يشعرهنّ بالأمان

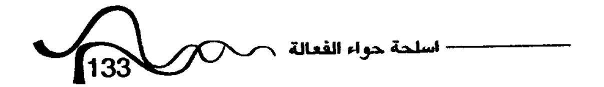
والسلام. لكن من المهم اكتشاف عمّ يبحث الرجل فى المرأة وما هى الخصائص التى من المحبّذ أن تتميّز بها؟ عديدة هى المميزات التى يبحث عنها الرجل، أهمها يكمن فى التالى:

**الحب:**

يتوقع الرجل أن تكون امرأته متيمة فى حبه. فبالاضافة الى الحميمية الجسدية لا بدّ من وجود عنصر من عناصر الانجذاب العاطفى. اذ بدونه تدخل العلاقة فى وقت من الأوقات بمرحلة من الفراغ ممّا يسبب مشاكل جمّة. يعبر الرجل اجمالا عما يشعر به لحبيبته دون أن يخفى أحاسيسه غير أنه نادرا ما يشارك حياته العاطفية مع الأصدقاء.

**الرفقة:**

بالرغم من كونه محاطا بعدد كبير من الأصدقاء الا أن الرجل يظل يبحث عن الرفقة الحقيقية والصداقة فى المرأة التى يحبّ. اذ لا يمكن لسواها



أن تسانده وتدعمه وفى للوقت نفسه تلبى حاجاته العاطفية والحميمية. ففى كثير من الأحيان، يشعر الرجل بالسلام لمجرد استقراره عاطفيا مع المرأة التى يحب نظرا لأهمية العلاقة الحميمية بالنسبة له. الرفقة الحسنة هى أهم وأكثر ما يبحث عنه الرجل فى العلاقة.

**الجمال والأناقة:**

لا شكّ فى أن عنصر الجاذبية هو أهم ما يميز المرأة بالنسبة للرجل. لكن ذلك لا يعنى أن الكمال فى المظهر هو المطلوب... فإذا كانت المرأة فائقة الجمال دون أن تتميز بالأنوثة، اللياقة والنعومة فهى تسقط فى نظر الرجل.

**العلاقة الحميمية:**

يبحث الرجل عن علاقة حميمية مع المرأة... فالبرودة لدى المرأة قد تؤدى الى مشاكل كثيرة اذ أن العلاقة الجنسية ركيزة مهمة فى العلاقة. الا أن

عملية البحث عن صديقة ليست بالضرورة للاستمتاع الجنسى فالعناق والتقبيل قد يكون كافيا للبعض اذ أن المهم هو التواجد بالقرب من الحبيبة.

**الثقة:**

الاخلاص فى العلاقة هو ما يهم الرجل فى الحقيقة... لا يمكن للرجل أن يتحمّل أن يرى رجلا آخر يغازل صديقته.. واذا اكتشف أنه تعرض للخداع فهو ينهى العلاقة فورا ونهائيا.

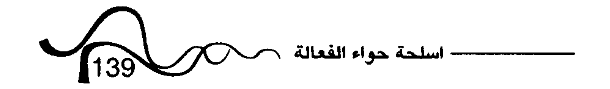
■■■

# نصائح
## لحياة زوجيـــة
## سعيـــدة

١-أيقظيه دائمًا قبل آذان الفجر بربع الساعة لا بعد أن يؤذن المؤذن وإعطيه مشروب دافئ أو مثلج حسب الفصل قبل نزوله وخاصة ان كان سيصوم هذا اليوم.

٢- استيقظى دائمًا معه صباحاً واعدى له الحمام والفطور وساعديه فى ارتداء ملابسه خاصة الجورب وايقظى اطفالك لمشاركته طعام الفطور.

٣-ودعيه دائمًا بابتسامة وحذريه من القيادة المسرعة وأكدى عليه ان يطمئنك على وصوله بمكالمة.



٤- دائمًا وابداً اجعلى البيت نظيف ورائحته جميلة حتى ولو كنتى متعبة.

٥-دائمًا اغتسلى وتزينى قبل حضوره وكذلك قومى بتنظيف اطفالك والبسيهم ملابس نظيفة فى استقباله.

٦- ساعديه فى خلع ملابسه وانتى تسأليه كيف كان يومه؟ وتخبريه كم اشتقتى له.

٧ ـ من آن لأخر اعدى صنف يحبه على المائدة واجعليها مفاجأة.

٨ ـ لا تنامى ابداً قبل نومه هو ومن وقت لأخر اسأليه ان كان يحتاج شيئاً ولكن بصورة ليس مبالغ فيها.

٩ ـ دائمًا استقبلى أهله ومعارفه فى حدود مايسمح الشرع ولا تتبرمى من زياراتهم.

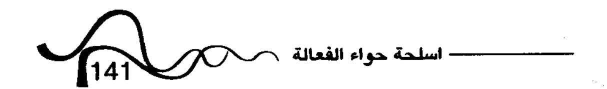
١٠ ـ إذا قام اى طفل من اهله باتلاف أو اللعب فى اى شئ لا تتحرجى من توجيهه بادب ولا داعى للنظر لزوجك ليقوم هو بهذة المهمة.

١١ ـ إذا لاحظتى تقصيره فى السؤال عن احد اقربائه بادرى انت بالسؤال عنه بالنيابة عنه.

١٢ ـ لا تخبريه باى تصرف غير لائق من طرفهم قومى انت بالتصرف بادب بالطبع الا إذا تجاوزوا الحدود فيجب اخباره بهدوء ودون تحميله المسئولية.

١٣ ـ حاولى ان تنخرطى فى عائلته اعرضى المساعدة معهم فى اعمال المنزل ولكن دون اهدار لكرامتك ايضاً قدمى لهم الهدايا من آن لأخر ولا تنتظرى رد الهدية فغالباً لن يفعلوا.

١٤ ـ لا تصعدى الخلافات بينك وبينهم ولا تقومى بمخاصمة احد منهم أو تحرمى على نفسك دخول منزله من اخطأ فى حقك يمكنك زيارته ولكن تعاملى كضيفة وليس كصاحبه منزل.



١٥ ـ لا تستخدمى سلاح البكاء والانهيار حتى تحثيه على الانتقام من اى احد من عائلته قام بتصرف غير لائق معك فلن تنطلى عليه هذة الحيلة دائمًا حتى وان لم يشعرك بذلك كما انه تصرف ليس فيه من الاسلام من شئ.

١٦ ـ لا تصعدى الخلافات بينك وبينه ابدآ الى الحد الذى يقوم معه بالشكوى منك لأى شخص.

١٧ ـ الرجل دائمًا مستغرق فى عمله وهو عالمه لذا حاولى اطلاعه يوميآ على ما يجرى حوله اسردى عليه ما يهمه من الاخبار المحلية والعالمية وأيضآ شاركيه المعلومة الدينية التى اثريت نفسك بها اليوم.

١٨ ـ لا تنهرى اطفالك امامه ولا تشتكى من تصرفاتهم الا اذا اردتى ان ينهرهم وحاولى ان يكون ذلك فى اضيق الحدود.

١٩ ـ لا تتحدثى عن مشاكلك اليومية معه فقط ان كنتى متضايقة من شئ لايخصه بوحى له به.

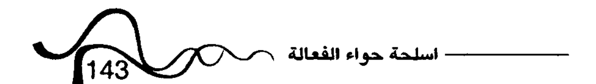
٢٠ ـ اذا قام اى شخص من طرفك بتصرف غير لائق بادرى بالاعتذار له دون اهدار لكرامتك أو كرامة المخطئ.

٢١ ـ اذا قام باى فعله ضايقك لا تعاتبيه فى الحال انتظرى يوم أو يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزى على انه اخطأ ولكن ركزى على ان هذا لاتصرف آلمك.

٢٢ ـ احضرى له هدية كل فترة وارسلى له كروت على عنوانه من آن لأخر ورسائل يومياً على هاتفه النقال.

٢٣ ـ لا تجعلى يوماً يمضى دون اخباره انك تحبيه.

٢٤ ـ احرصى على ارتداء اخر صيحة من الموضة وما يراه خارج المنزل بعد الظهيرة وفى



المسـاء ارتدى الملابس المناسـبـة لذلك لا تجعليه يراك ابدآ برداء واحد خلال اليوم.

٢٥ ـ قومى بتغيير الاثاث كل فترة كذلك تسريحة شعرك وطريقة وضعك للماكياج.

٢٦ ـ استأذنيه قبل فعل اى شئ ان كان خروج أو تغيير شئ فى المنزل أو مشتروات او اتباع نظام غذائى.

٢٧ ـ من آن لأخر ذكريه بذكرى سعيدة مرت بكم وكيف كانت ذكرياتكم سويآ فى شهر العسل.

٢٨ ـ اقرأى عليه خطاباته التى كان يرسلها لك ايام الخطوبة.

٢٩ ـ لا ترهقيه يكثرة طلباتك التى لا تناسب دخله واذا اردتى حثه على تحسين اوضاعكم لا تقولى له فلانة زوجها يشترى لها كذا فقط ناقشيه بهدوء وركزى على احتياجكم لتحسين دخله.

٣٠ - لا تحاولى ابدآ اشعاره بانك كان من الممكن ان تتـزوجى افـضل منه بالله عليك الـرجل زوجك ويعلم مـقـدارك جيدآ وان كـان ممكن ان تتـزوجى افـضل منه ام يجب ان تحـمـدى الله انه قبل وتزوجك.

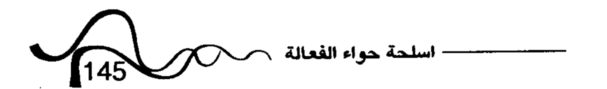
٣١ - حـاولى تجـديد نفـسك وتطويرهـا دائمًـا وحسنى معلوماتك العامة والدينية دائمًا.

٣٢ - اجـعلى له اسـمـآ للدلع تناديه به فى اوقـات صـفـائكم بجـانب الاسم الذى تناديه بـه فى الاوقات العادية.

٣٣ - اذا تأخـر عن مـيـعـاد الـغـذاء اتصلى به فى العمل وذكريه بان يأكل.

٣٤ - حـثيه دائمًـا على مقـابله اصـدقـائه بصـفـة دورية فهذا سيشعره بالحرية.

٣٥ - تجنبى اخـتـلاق الاعـذار الواهيـة لابقـائة بجـانبك وعـدم زيارته لعـائلتـه واصـدقـائه



فصدقينى هو يفهمك ولكن لن يشعرك بذلك كما ان ذلك ليس من خلق المسلمة الحقة.

٣٦ ـ حضرى له دائمًا ملابسه التى سيرتديها صباحاً وانتقى له اكثر من جورب فانت لا تعلمى ايهم يرتاح فى ارتدائه اكثر.

٣٧ ـ لا توقظيه بحدة اهمسى فى اذنه بهدوء وابتسمى فى وجهه.

٣٨ ـ دائمًا كونى مرحة معه وان كنت ثقيلة الظل تجنبى الاستظراف فقط عوضى ذلك بالابتسام الدائم.

٣٩ ـ اذا اردتى طلب شئ منه لابد ان تسبقه لو سمحت واطلبيه بدلال ورقة.

٤٠ ـ دائمًا مارسى معه كل انواع الاتيكيت المتعارف عليها من طريقة مشى وجلوس وكلام اشعريه انك ملكة أو اميرة.

٤١ ـ دائمًا اخبريه عن طرائف الاطفال التى حدثت خلال اليوم.

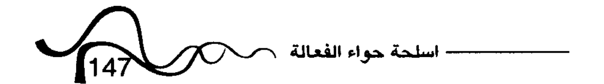
٤٢ ـ لا تنامى بجانبه ابدآ وتعطيه ظهرك حتى ولو كنتى على خلاف معه الا اذا كن الامر خطيرآ اصحاب سوى سوى

٤٣ ـ لا تتركى المنزل ابدآ فى حالة الخلاف ولا تتركى غرفتك وابدأى بالصلح انت حتى ولو لم تكونى مخطئة فكلمة اسف ثقيلة جدآ على لسان الرجال.

٤٤ ـ اشعريه دائمًا بانه افضل رجل فى العالم واشعرى انت ايضًا بذلك.

٤٥ ـ اذا نهرك امام الناس لا تردى اطلاقا وبعد ان ينتهى اكلمى حديثك معه كالعادة بدون اى تغيير من ناحيتك عاتبيه لاحقا كما اوردنا سابقًا.

٤٦ ـ اذا انفعل عليك بمفردكم فابتسمى فى وجهه وان ظل غاضبآ داعبيه وان استمر اصمتى



وحاذرى من ترك الغرفة وهو لازال يوجه لك الكلام.

٤٧ ـ رتبى له مواعيده دائمًا وبرامج زياراته.

٤٨ ـ كونى صديقة له بحسن استماعك لاحداث يومه دون تبرم ان صدر منه ما يضايقك ان تبرمت لن يحكى لك ثانية ابدآ.

٤٩ ـ اذا لاحظتى ان تقصيره فى حقك زاد عن حده ارسلى له رسالة توضح كم اشتقت له وان لم يستجيب اخبريه ان حالتك النفسية ساءت لبعده عنك.

٥٠ ـ حاولى سنوياَ ان تجعليه يذهب فى اجازة مع عائلته أو اصدقائه ليريح اعصابه وليتجدد الحب بينكما هذا بجانب اجازته السنويه معكم.

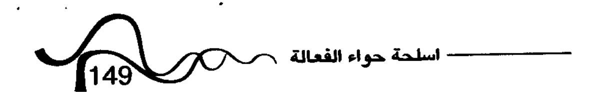
٥١ ـ لا تشعرى اطفالك انكم مكرسون لراحته ولا تجبريهم على الهدوء وعدم اللعب فى وجوده

فقط افهميهم انه يتعب كثيراً فى عمله ويجب ان نوفر له جو من الهدوء ومن جانبك حاولى الا تثيريهم فى وجوده حتى لا يضايقه بكائهم وفى حال نومه ابقى معهم فى غرفتهم والعبى معهم ولا تحدثوا ضوضاء بجانبه.

٥٢ ـ كما تقومين بمساعده طفلك على النوم افعلى تماماً مع زوجك اعطيه دائمًا كوب لبن دافئ أو مشروبه المفضل قبل النوم هيه

٥٣ ـ لا تتوقعى منه ان يعاملك برومانسية حالمة فغالباً لن يفعل فقط حاولى ان تتأقلمى على طباعه فمن الصعب تغييرها.

٥٤ ـ لا تتوقعى معاملة مماثلة لمعاملتك تلك ولا تتوقفى عن ذلك فى حال ما اذا لم يتحسن زوجك فستأخذين الاجر على ذلك كما انه بمرور الوقت سيتغير للاحسن فقط الصبر.



٥٥ ـ لا تتكلمى ولا تتناقشى ابدآ معه فى موضوع تعدد الزوجات ولا تشعريه انك تخافين من هذا ان كنت كذلك.

٥٦ ـ واخيرآ لا تشعريه بانه محور حياتك الوحيد ولا تشعريه انك تهملين اطفالك من اجله ولا تفعلى ذلك بالفعل اتقى الله فى معاملته ومعاملتهم.

٥٧ ـ ودعيه بقبلة واستقبليه بقبلة وفاجئيه ان كان مستغرقآ فى شئ بقبلة.

٥٨ ـ لا تخنقيه بالغيرة وثقى فيه دائمًا مع الحذر ولا تحاولى تقصى اخباره من اصدقائه أو معارفه.

●●

**أكاذيب زوجية بيضاء**

أولا نحن لا نشجعك على الكذب، ثانيا نحن متفقون معك على أن الصراحة والآمانة هى أساس أى علاقة زوجية ناجحة، ولكن فى الحقيقة هناك

بعض الأمور التى يجب أن لا نتحدث عنها بصراحة. ولا نقصد هنا الأمور المصيرية التى يتحدد عليها الزواج بل بعض الأمور الطريفة التى يجب أن لا نتحدث عنها مع أزواجنا.

**رأيك الصريح فى بعض الرجال**

سواء كان مطربا أو ممثلا أو شخصية سياسية أو عامة أو حتى دينية. تجنبى قول رأيك الصريح والحقيقى فيه، خاصة إذا كان يعجبك جدا. حتى لو كان رأيك عاما وليس به أى نوع من الإنجذاب سيفسره الرجل بطريقة مختلفة وقد ينجم عنه مشاكل أنت بغنى عنها. احتفظى برأيك لنفسك.

**كم تنفقين**

المال، سبب المشاكل فى كل بيت تقريبا، لذا حاولى أن تبتعدى عن هذا الموضوع قدر الإمكان، إذا كنت تعملين فحاولى أن تبقى مصاريفك الشخصية بعيدا عن النقاش، أما إذا كنت تأخذين مصروفا

شـهـريا من زوجك فـعلى الأرجح بأنك مـضطرة للتحضير لكشف حساب شهرى.

### تكرهين والدته

ما لم يكن هناك نزاع حقيقى وتعرضت للإهانة، احتفظى بتعليقاتك حول أمه إلى نفسك. قد تعتقدين بأنها سيئة، وبأن طعامها دسم وغير صحى، وبأنها لا تحبك، وبأنها تحب إنتقادك دائما، مع ذلك حافظى على هدوئك. يشـعـر الرجـال فى أغلب الأحـيـان بالإهانة إذا تكلمت عن أمهاتهم بطريقة سيئة. لذا حاولى أن تحتفظى بمشاعرك السلبية لنفسك، وأمامه قولى بأنك تحبينها وبأنها أم رائعة.

●●

### إجـازة سـعيدة

من العادات الغير الجيدة لدى المرأة العربية - بشكل عام - هو أن تجعل يوم إجازة زوجها هو يوم ترتيب ونظافة بيتها!

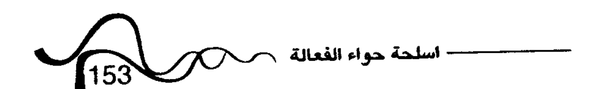
فيتحول البيت الهادئ المرتب إلى فوضى وضوضاء ونظافة، حيث تنزع الأغطية من فوق الأسرة وتجمع الفرش، وتبدأ حملة التنظيف والتنفيض، وتتصاعد الأتربة، ويرش الماء فى جميع جنبات الغرف.

وتدار الغسالة الكهربائية لتنظيف الثياب، وتصبح جميع غرف البيت بما فيها الحمام والمطبخ غير صالحة للاستعمال الآدمى.

ومن ثم يشكو كثير من الأزواج من أنهم غير قادرين على الجلوس والراحة فى بيوتهم يوم إجازتهم. ويبحث كل منهم عن بيت يزوره أو مقهى يرتاده أو ناد يمكث فيه.

ورغم أهمية النظافة فى حياتنا، ودورها الهام فى الحفاظ على سلامتنا، وإدخال البهجة إلى نفوسنا، فإننا يجب أن نشير إلى أمر هام وهو:

متى وكيف نختار يوم النظافة؟



هل يجب أن يكون يوم إجازة الزوج هو يوم النظافة الأسبوعى؟

هل يمكن تغيير اليوم المعتاد لنجعله قبل أو بعد يوم إجازة رب البيت؟ وما العائد فى الحالتين؟

إن إحساس الزوج بالرضا والارتياح يجب أن يكون هدفاً جوهرياً للزوجة. فإن جاء التذمر والقلق والاحتجاج من قبل الزوج تجاه عادة الزوجة يوم النظافة (الإجازة) فعلى الزوجة أن تعالج هذا بحكمة وروية.

ولا ينبغى أن تفهم بعض الزوجات أن قذارة البيت هى البديل والحل حتى لا يتذمر الزوج يوم إجازته!!

لأن تأثير القذارة فى النفس لا يقل بل يزيد عن تأثير فوضى نظافة البيت يوم العطلة. ومن المعلوم والممكن أنه باستطاعة المرأة العاملة أن تأخذ إذناً أو إجازة وسط أيام الأسبوع للقيام بمهمة النظافة المنزلية، وهذا نوع من التضحية البسيطة الهامة من أجل راحة الزوج.

إن الحل هو اختيار الوقت المناسب للعمل المناسب لتحقيق المكاسب.

ويا ليت الزوجات يسألن أزواجهن يوم العطلة عن طعام شهى يقدمونه وشراب لذيذ غنى يصنعونه!!

ويجب أن ترتدى المرأة حلة نظيفة، وترسم على شفتيها ابتسامة رضا جميلة، وتجعل وجهها مشرقاً وتشع فى البيت دفئاً وحباً ومرحاً.

فلا يهم الطعام والشراب بقدر لمسات الحب والرضا والإعجاب.

شجعى زوجك - عزيزتى المرأة - أن يزور أصحابه أو أهله وأقاربه يوم عطلته. أو تستقبليهم فى بيتك كل حين، فهذا يبعث فى قلب الرجل إحساساً جميلاً ووداً مأمولاً.

واحذرى أن ينطق لسانك بكلمات الرفض أو سوء المعاملة أو الإهمال أو عدم التقبل لما يحبه زوجك؛ لأن هذا معول هدم للسعادة الزوجية..

كل زوجة تحاول أن تكون حياتها الزوجية ناجحة ومتألقة وسعيها هذا يرسم بصماته على أبنائها وبناتها أيضاً فما هى مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة.

١ ـ إنّ الزوج لا يحب المرأة الكثيرة الشكوى والتى تتلقاه عند الباب لتلقى إليه بأكوام الشكايات وقد جاء متلمساً لشيء من الراحة بعد عناء طويل.. اطرحى همومك فى الوقت المناسب واختارى أكثرها ألماً لكِ وستجدين العناية التى تبحثين عنها.

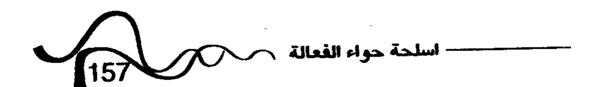
٢ ـ ليكن عندك صندوق ادخار تضعين فيه ما تبقى من المصروف حتى لو كان قليلاً فهو سينفعُك فى الأزمات المادية.

٣ ـ الحياة كلّها تضحيات ولا بأس بالتنازل عن بعض الأمور للحصول على شأن أكبر وأعظم.. ربّما تحبين أن تقومى بسفرٍ ولكن زوجك متعب الآن.. لا

بأس بالتأجيل.. وسيكون زوجك شاكراً لكِ على تضحيتك.. وتأكّدى أنّه هو أيضاً يقدّم تضحيات وتنازلات ولكن قد لا تعلمى بها.

٤ - احترمى أسرة زوجك وإياك وإبداء الغضب والتحامل عليهم خاصة الوالدين وإن أبدى بغضه لأسرتك.. الإسلام يدعونا إلى حسن الخلق مع الجميع وتذكرى أنّك أيضاً ستزوجين ولدك فى المستقبل فما هى إنتظاراتك من زوجة ولدك؟

٥ - ابتعدى عن إثارة الشجار أو الخصام أو (الزعل).. ومن الخطأ إشراك الآخرين فى المشاكل الزوجية.. إنّ الشجار والخصام كلّها لا فائدة لها ما دمتما تعيشان سوياً.. وأعجب كيف أن بعض الزوجات يتفاخرن فى أنّه مضى شهر أو أكثر وهى لا تكلم زوجها وهو معها فى البيت.. هذه كلّها تترك رواسب نفسية تتجلّى آثارها الوخيمة فى المستقبل.. غضى الطرف وعيشى لحياتك.



٦ ـ حـافظى على هندامك ـ قـدر الإمكان ـ أذى زوجك لكِ فى أيام السـابقـة حـاولى أن تتذكـرى دائمـاً أن زوجك ـ وهو أيضاً يعيش هذا التفكير نحوك حتى وأن لم يظهره ـ هو أغلى مـا عندك وهو الوسادة التى تتكئين عليها فى الشدائد سامحيه على أخطائه والله غفور رحيم.

■ ■ ■





